

Legumbres

ÍNDICE

COLIFLOR AL AZAFRÁN
COLIFLOR CON ALMENDRAS
COLIFLOR CON BECHAMEL DE ESPINACAS
COLIFLOR CON BRÓCOLI FRITO
COLIFLOR CON ESP NACAS
COLIFLOR CON JAMÓN Y ESPÁRRAGOS
COLIFLOR CON MAHONESA
COLIFLOR CON NUECES
COLIFLOR CON PATATAS Y COD LLO
COLIFLOR CON PIÑONES GRAT NADA
COLIFLOR CON SALSA DE QUESO
COLIFLOR CON TEMPURA DE VERDURAS
COLIFLOR GRATINADA CON P ÑONES
COLIFLOR REBOZADA
COLIFLOR REBOZADA CON CALABAZA
COLIFLOR Y JUDÍAS VERDES GRATINADAS
CREPES DE CHAMPIÑÓN Y QUESO
CREPES DE HABAS
CREPES DE DIAZÁBAL
CREPES DE VERDURA
CREPES RELLENOS DE SETAS
CROQUETAS DE VERDURA
CROQUETAS DE VERDURAS Y QUESO
DISCOS DE CALABACÍN Y QUESO
EMPANADILLAS DE ACELGA Y JAMÓN SERRANO
EMPANADILLAS DE VERDURAS
EMPANADILLAS DE VERDURAS Y FO E GRAS
ENDIBIAS ASADAS RELLENAS DE QUESO
ENDIBIAS CON SALSA DE QUESO
ENDIBIAS DOS QUESOS
ENDIBIAS GRAT NADAS
ESCABECHE DE GUISANTES

HOJALDRE DE SETAS Y LANGOSTINOS
HOJALDRE DE VERDURAS CON MOLLEJAS DE PATO
HOJALDRES DE ACELGAS
HOJAS DE REPOLLO RELLENAS
JUDÍAS VERDES A LA ANDALUZA
JUDIAS VERDES CON CALABAZA
JUDIAS VERDES CON CREMA DE CEBOLLA
JUDIAS VERDES CON CREMA LIGERA DE PATATA
JUDIAS VERDES CON GAMBAS
JUDIAS VERDES CON JAMÓN
JUDIAS VERDES EN SALSA
LASAÑA DE CALABACÍN CON HORTALIZAS
LASANA DE PIMIENTOS VERDES Y ROJOS
LECHUGA RELLENA DE PESCADO
MENESTRA DE ESPARRAGOS Y PENCAS
MENESTRA DE INVIERNO
MENESTRA DE PR MAVERA
MENESTRA DE VERDURAS AL VAPOR
MENESTRA DE VERDURAS REBOZADAS
MINI SAN JACOBOS DE CALABACÍN
MONTADITOS DE PENCA, QUESO Y JAMÓN
MORRONES RELLENOS DE VERDURA
N DOS DE JUDIAS VERDES
PANACHÉ DE NV ERNO CON PANCETA Y MORCILLA
PANACHE DE VERDURAS
PANACHE DE VERDURAS CON AL ÑO DE MOSTAZA
PANACHE MIXTO
PARRILLADA DE VERDURAS CON VINAGRETA
PASTEL DE CALABAZA
PASTEL DE CALABAZA CON CREMA DE CALABACÍN
PASTEL DE CALABAZA CON CREMA DE PUERROS
PASTEL DE ESP NACAS CON CREMA DE LENTEJAS

PASTEL DE JUDIAS VERDES CON CREMA DE CHAMP NONES

PASTEL DE PUERROS CON TOMATE

PASTEL DE SETAS

PASTEL DE SETAS CON SALSA DE QUESO

PASTEL DE VERDURAS CON ESPARRAGOS

PASTEL DE VERDURAS Y MIJO

PASTEL DE ZANAHORIAS, ARROZ Y PANCETA

PASTELITOS DE ESPINACAS Y SETAS

PENCAS DE ACELGAS CON GAMBAS

PENCAS DE ACELGAS CON TOMATE

PENCAS DE ACELGAS RELLENAS DE QUESO Y SALMÓN

P M ENTO ADOBADO CON CHAMP NONES

P M ENTOS RELLENOS CON CREMA DE POCHAS

P M ENTOS RELLENOS CON SALSA NEGRA

P M ENTOS RELLENOS DE BACALAO

P M ENTOS RELLENOS DE CALAMAR

P M ENTOS RELLENOS DE CALLOS Y SALSA DE GARBANZOS

P M ENTOS RELLENOS DE CARNE

P M ENTOS RELLENOS DE CARNE Y QUESO CON SALSA ESPAÑOLA

P M ENTOS RELLENOS DE MEJILLONES

P M ENTOS RELLENOS DE MORCILLA

P M ENTOS RELLENOS DE POLLO Y PAVO

P M ENTOS RELLENOS DE RABO

P M ENTOS RELLENOS DE TRUCHA

P M ENTOS VERDES RELLENOS

P M ENTOS VERDES RELLENOS DE RABO

P NCHOS DE P M ENTO, PANCETA Y QUESO

PIQU LLOS RELLENOS DE BACALAO DESMIGADO

PIQU LLOS RELLENOS DE VIE RAS CON SALSA HOLANDESA

PIQU LLOS SORPRESA

PISTO A LA ASTURIANA

PISTO A LA GU PUZCOANA

ALBÓNDIGAS DE COCIDO

Ingredientes: 4 p.

1/4 DE KG DE CARNE DE ZANCARRÓN (MORCILLO) O CARRILLERAS
1/4 DE KG DE GARBANZOS COCIDOS
2 ZANAHORIAS COCIDAS
1 PUERRO COCIDO HARINA PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PARA LA SALSA DE TOMATE:
4 TOMATES
1 CEBOLLA
3 DIENTES DE AJO AZÚCAR ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pasa los garbanzos, el puerro y las zanahorias por el pasapurés. Agrégales la carne picada y mézclalo todo bien (si queda demasiado ligero añádele un poco de pan rallado). Dale forma de albóndigas.
Para preparar la salsa de tomate, pon a pochar en una cazuela la cebolla, los tomate y los dientes de ajo, todo limpio y troceado. Sazona y añade también una pizca de azúcar. Déjalo hacer durante 30 minutos. Pasa la salsa por un pasapurés.
Reboza las albóndigas en harina y fríelas en una sartén con aceite.
Sirve las albóndigas de cocido con la salsa de tomate y espolvorea con perejil picado. También puedes introducirlas en la salsa, déjalas hacer unos minutos y sirve.

ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA

Ingredientes: 4 p.

400 G DE ALUBIAS BLANCAS

200 G DE CALABAZA ROJA

2 PUERROS

2 ZANAHORIAS

1 CEBOLLA

1 DIENTE DE AJO

1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN UNOS COMINOS PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece las alubias (que habrás tenido en remojo desde la víspera) en una cazuela con abundante agua fría junto con el puerro y las zanahorias troceados, un chorro de aceite y unos cominos. Tardarán entre 1 hora y 1 hora y cuarto a fuego suave (si hiciera falta agrega un poco más de agua).

Pica la cebolla y ponla a pochar con un diente de ajo también picado en una sartén con aceite. Agrega la calabaza en daditos, sazona y rehoga. Añade el pimentón y espolvorea con perejil picado.

Saltéalo todo junto y vierte sobre el guiso, que previamente habrás puesto a punto de sal.

Mezcla bien y sirve.

ALUBIAS BLANCAS CON CALAMARES

Ingredientes: 4 p.

300 G DE ALUBIAS BLANCAS
4 CALAMARES
2 TOMATES
1/2 PIMIENTO VERDE
1 CEBOLLA
4 DIENTES DE AJO PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece las alubias (que habrás puesto en remojo la víspera) en agua con sal y un chorro de aceite durante una hora aprox imadamente. Escurre y reserva.
Pon a pochar en una cazuela con aceite los tomates, el pimiento, la cebolla y los dientes de ajo, todo bien limpio y cortado en juliana. Añade los calamares ya limpios y cortados en aros sobre la verdura. Sazona y saltea durante 2 o 3 minutos a fuego fuerte.
Agrega las alubias y guísalo todo junto durante 5 minutos.
Espolvorea con perejil y sirve.

ALUBIAS BLANCAS CON CHORICEROS

Ingredientes: 4 p.

400 G DE ALUBIAS BLANCAS

2 PIMIENTOS CHORICEROS

2 CEBOLLAS

1 ZANAHORIA

1 PIMIENTO VERDE

1 PIMIENTO ROJO

4 DIENTES DE AJO

3-4 CLAVOS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL FINA Y GORDA

Pon las alubias en una cazuela con agua, una cebolla, una zanahoria, dos dientes de ajo, 3 o 4 clavos, un chorro de aceite y sal. Cuece durante 1 hora y cuarto. Escurre y reserva.

Para la fritada, pica el pimiento verde, el pimiento rojo, una cebolla y dos dientes de ajo y fríe en una sartén con aceite.

Despepita los pimientos choriceros, trocéalos y dóralos en una sartén con aceite. Machácalos en un mortero con sal gorda.

Añade las alubias a la fritada de verduras junto con el majado de pimiento choricero. Cocina durante 5 minutos a fuego lento y sirve.

ALUBIAS BLANCAS CON JAMÓN Y ESPINACAS

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE ALUBIAS BLANCAS
1/2 KG DE ESPINACAS
1 TROZO DE HUESO DE JAMÓN
150 G DE JAMÓN SERRANO
1/2 CEBOLLA
1 ZANAHORIA
3 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL
1 PIZCA DE COMINO
1 HOJA DE LAUREL

Por las alubias (que habrás tenido en remojo desde la víspera) en una olla rápida.
Agrega el hueso de jamón, la cebolla, los dientes de ajo, la zanahoria, una pizca de sal, una pizca de comino y la hoja de laurel. Cubre con agua, pon la tapa y deja cocer (posición 2) durante 10 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.
Abre la olla, retira el hueso y la hoja de laurel. Pon la cebolla, la zanahoria, los ajos, un puñado de alubias y un poco de caldo en una jarrita. Tritura con la batidora eléctrica y agrega el puré a las alubias.
Pica las lonchas de jamón en dados, fríelos brevemente en una sartén con un poco de aceite y añádelos a la cazuela de las alubias.
Limpia las espinacas, retírales el tallo y pícalas finamente. Saltéalas en la misma sartén donde has frito el jamón y agrégalas a la cazuela.
Mezcla suavemente y sirve las alubias en una fuente amplia.

ALUBIAS BLANCAS CON MOLLEJAS DE CORDERO

Ingredientes: 4 p.

300 G DE ALUBIAS BLANCAS

300 G DE MOLLEJAS DE CORDERO

1 PUERRO

1 PIMIENTO VERDE

1 ZANAHORIA

1 TOMATE

2 DIENTES DE AJO HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Pon agua en una olla rápida y agrega las alubias (puestas en remojo la víspera). Limpia el puerro, pícalo finamente y añádelo. Pica también el pimiento, la zanahoria y el tomate (pelado) e incorpóralos. Pon la tapa, y cuando empiece a salir el vapor deja cocer durante 6-8 minutos.

Limpia las mollejas y pícalas en trozos de bocado. Sazónalas y enharínalas.

Pela y pica 2 dientes de ajo en láminas. Pon a freír en una sartén con aceite y, antes de que se doren, añade las mollejas y fríelas durante 2-3 minutos. Escúrrelas sobre un plato forrado con papel de cocina.

Sirve las alubias en una fuente amplia, coloca encima parte de las mollejas y espolvorea con un poco de perejil picado. Sirve el resto de las mollejas en un plato.

ALUBIAS BLANCAS CON PIERNA DE CORDERO

Ingredientes: 4 p.

400 G DE ALUBIAS BLANCAS

1 PUERRO

1 TOMATE

4 DIENTES DE AJO

2 ZANAHORIAS

1 CEBOLLA

1 CUCHARADITA DE COMINOS

1 PIERNA DE CORDERO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

Pon las alubias (previamente remojadas) a cocer en una cazuela con 2 litros de agua, el puerro, el tomate, los dientes de ajo, las zanahorias, la cebolla y la cucharadita de cominos. Sazona.
Deshuesa la pierna de cordero, átala con una cuerda de liz, sazona y añádela a la cazuela. Deja cocer a fuego lento durante 40-45 minutos.
Cuando esté hecho, sirve las alubias en una fuente y coloca encima las verduras. Corta la pierna de cordero en filetes y sirve con las alubias.
Adorna con una ramita de perejil.

ALUBIAS BLANCAS CON PIMIENTOS

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE ALUBIAS BLANCAS

1 CEBOLLA

1 PUERRO

1 ZANAHORIA

6 PIMIENTOS

2 DIENTES DE AJO

1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pon a cocer en una olla rápida con 1 litro de agua las alubias (en remojo desde la víspera) con las verduras picadas (sin los pimientos). Añade un chorrito de aceite, una pizca de sal y cocina durante 15 minutos.
Limpia los pimientos y colócalos sobre la placa de hornear e introdúcelos en el horno a 180 grados durante 20 minutos. Pela los pimientos cuando estén templados, córtalos en tiras y reserva.
Trocea uno de los pimientos y añádelo a las alubias cocinadas junto con una cucharadita de pimentón. Sirve las alubias en una legumbrera.
En una sartén con un poco de aceite saltea el resto de los pimientos y los dientes de ajo laminados y preséntalos en un plato.

ALUBIAS BLANCAS CON PIMIENTOS ROJOS

Ingredientes: 4 p.

400 G DE ALUBIAS BLANCAS

3 PIMIENTOS ROJOS

2 CEBOLLAS

1 ZANAHORIA

1 PIMIENTO VERDE

2 CUCHARADAS DE PIMIENTO CHORICERO

4 DIENTES DE AJO

3-4 CLAVOS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL GORDA

Pon a cocer las alubias en una cazuela con agua, una cebolla, una zanahoria, dos dientes de ajo, 3 o 4 clavos, un chorro de aceite y sal.
Tardarán en hacerse 1 hora-1 hora y cuarto aprox imadamente.
Mientras tanto, prepara una fritada con el pimiento verde, los pimientos rojos, una cebolla y dos dientes de ajo, todo picado.
Añade las alubias, bien escurridas, a la fritada de verdura junto con el majado de pimiento choricero.
Deja a fuego lento 5 minutos y sirve.

ALUBIAS BLANCAS CON SANGRECILLAS

Ingredientes: 4 p.

400 G DE ALUBIAS BLANCAS
3 CEBOLLETAS
1 ZANAHORIA
1 PUERRO
3 DIENTES DE AJO
4 SANGRECILLAS DE CORDERO SAL ACEITE DE OLIVA VIRGEN PEREJIL PICADO

Cuece las alubias (puestas en remojo la víspera) en una cazuela con agua, las cebolletas, la zanahoria y el puerro bien limpios durante 40 o 45 minutos, hasta que las alubias estén tiernas. Después pon a punto de sal y desespuma.
Haz un refrito en una sartén con los ajos en láminas. Cuando estén doraditos agrega las sangrecillas troceadas, saltéalas y espolvorea con perejil picado.
Por último, vierte este salteado sobre las alubias y sirve.

ALUBIAS BLANCAS CON VIEIRAS

Ingredientes: 4 p.

300 G DE ALUBIAS BLANCAS

8 VIEIRAS

1 PIMIENTO VERDE

2 CEBOLLETAS

5 DIENTES DE AJO

2 CUCHARADAS DE SALSA DE TOMATE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pon las alubias en remojo la víspera y cuécelas en una cazuela con agua y una cebolleta entera pero pelada, 5 dientes de ajo sin pelar y sal hasta que estén tiernas (unos 45-50 minutos).

Cuando estén cocidas pasa la cebolleta y los ajos por el pasapurés y añádelo de nuevo a las alubias, mezclando bien.

Pica la otra cebolleta y el pimiento muy finos y ponlos a pochar en otra cazuela con aceite. Sazona.

Limpia las vieiras, ábrelas, saca su carne y córtala en varios trozos. Añádeselos a la verdura pochada y rehógalo todo junto. Agrega el tomate y las alubias mezclando con cuidado.

Guísalo a fuego lento durante un par de minutos, pruébalo de sal y sirve.

ALUBIAS CON BERZA

Ingredientes: 6 p.

400 G DE ALUBIAS
1 BERZA
1 CEBOLLA
4 DIENTES DE AJO
1 HOJA DE LAUREL
12 GUINDILLAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL FINA Y GORDA

Lava las alubias (que habrás tenido en remojo desde la víspera) y ponlas a cocer en una cazuela con agua fría y la hoja de laurel. Pica finamente la cebolla y 2 dientes de ajo e incorpóralos. Sazona y deja cocer durante 2 horas a fuego suave.

Limpia la berza. Retira los tronchos gruesos de las hojas y pícalas. Ponlas a cocer en una olla rápida con un poco de agua y una pizca de sal. Deja cocer durante 5 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Retírala, escúrrela y sírvela en una fuente.

Pica los otros 2 dientes de ajo en láminas finas. Dóralas en una sartén con un poco de aceite. Vierte el aceite y los ajos sobre la berza.

Sirve las alubias en una legumbrera. Acompaña con la berza y las guindillas aliñadas con aceite y sal gruesa.

ALUBIAS CON BOTILLO

Ingredientes: 6 p.

1/2 KG DE ALUBIAS ROJAS
1 BOTILLO UNAS VERDURAS (2 CEBOLLAS,
2 TOMATES, 1 ZANAHORIA, 1 PIMIENTO VERDE) BERZA COCIDA CON PATATAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

En una cazuela con agua, un chorro de aceite, sal, un pimiento verde troceado y un tomate entero pon a cocer las alubias (que habrás puesto en remojo la víspera). Déjalo hacer a fuego suave 1 hora y cuarto.
En otra cazuela cuece el botillo, cubierto de agua, con una zanahoria troceada, dos cebollas partidas por la mitad y un tomate. Echa una pizca de sal y deja cocer durante 1 hora y media.
Sirve las alubias en una legumbrera.
Acompáñalas con el botillo, presentado en una fuente, abierto por la mitad y con la berza con patatas.

ALUBIAS CON CALABAZA Y COLA DE CERDO

Ingredientes: 4 p.

400 G DE ALUBIAS ROJAS
300 G DE CALABAZA ROJA
2 RABOS DE CERDO
1 PIMIENTO VERDE
2 PUERROS
1 ZANAHORIA
5 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN PEREJIL PICADO SAL

Limpia y pica el pimiento verde, los puerros y las zanahorias.
Pon las alubias escurridas (que habrás puesto en remojo la víspera) en una olla rápida junto con 2 dientes de ajo y las verduras picadas, el rabo de cerdo troceado y un chorro de aceite. Cubre con agua fría, tapa la olla y deja cocer unos 15-20 minutos aprox imadamente.
Aparte, en una sartén con aceite saltea la calabaza pelada y cortada en dados. Añade también 3 dientes de ajo picaditos y perejil picado, vierte este salteado sobre las alubias y mezcla bien.
Pon a punto de sal y sirve.

ALUBIAS CON CALAMARES

Ingredientes: 4 p.

200 G DE ALUBIAS BLANCAS

8 CALAMARES

3 CEBOLLETAS

1 PIMIENTO VERDE

5 RABANITOS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

1 HOJA DE LAUREL PEREJIL

Pon las alubias (puestas en remojo desde la víspera) a cocer en una cazuela con agua, una hoja de laurel, un chorrito de aceite y una pizca de sal. Pon la tapa y deja cocer durante 6-8 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.

Pica finamente las cebolletas y ponlas a pochar en una cazuela amplia y baja. Sazona y pica también el pimiento y los rabanitos e incorpóralos. Cocina durante 5-6 minutos. Escurre la alubias y añádelas a la verduras.

Limpia los calamares y sazónalos. Calienta una plancha, riega con un poco de aceite y cocina los cuerpos. Pon agua a cocer en una cazuela con una pizca de sal y escalda los tentáculos durante 1 minuto.

Sirve las alubias en una fuente amplia. Coloca encima los cuerpos de los calamares y los tentáculos. Decora con una rama de perejil.

ALUBIAS CON CODORNICES

Ingredientes: 4 p.

4 CODORNICES
1/4 DE KG DE ALUBIAS ROJAS
1 CEBOLLA
1 PIMIENTO VERDE
2 TOMATES ROJOS
4 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL
1 CUCHARADA DE PIMENTÓN
1 RAMA DE PEREJIL

Sazona las codornices y ponlas a freír en una olla rápida con un poco de aceite hasta que se doren. Agrega 2 dientes de ajo.
Pica la cebolla, el pimiento y los tomates (pelados) finamente e incorpóralos. Rehoga brevemente y añade las alubias (que habrás puesto en remojo la víspera). Vierte el agua hasta cubrir, cierra la olla y deja cocer durante 15 minutos desde que empiece a salir el vapor.
Pica los otros 2 dientes de ajo en láminas y dóralos en una sartén con un poco de aceite. Retira la sartén del fuego y añade el pimentón. Mezcla bien y vierte sobre el guiso.
Sirve las alubias en una legumbrera, coloca encima las codornices y decora con una rama de perejil.

ALUBIAS CON PIERNA DE CORDERO

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE ALUBIAS NEGRAS FRESCAS
1 PIERNA DE CORDERO DESHUESADA
2 CEBOLLETAS
1 PUERRO
2 TOMATES
1 ZANAHORIA
1/2 BERZA
12-16 GUINDILLAS EN VINAGRE
3 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL FINA Y GRUESA PEREJIL

Limpia la berza, pícala en juliana y ponla a cocer en una cazuela con agua, una pizca de sal y un chorrito de aceite.
Pon agua fría en una olla rápida y agrega las alubias y la pierna de cordero deshuesada y atada. Pela los tomates y la zanahoria, retira las hojas ex ternas de las cebolletas y el puerro y pica todo finamente. Incorpora las verduras a la olla rápida, sazona y riega con un buen chorro de aceite (3-4 cucharadas). Ciérrala y deja cocer durante 10-12 minutos. Retira la pierna de cordero, quita la cuerda y córtala en filetes. Sirve las alubias en una fuente y coloca encima los filetes de cordero. Decora con una ramita de perejil.
Cuela la berza y pásala a un plato. Filetea los ajos en láminas, dóralos en una sartén con aceite y vierte encima el refrito sobre la berza.
Pon las guindillas en vinagre en otro plato, sazona con sal gruesa y riégalas con un chorrito de aceite.

ALUBIAS CON PURÉ DE BERZA

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE ALUBIAS
1/2 BERZA
3 PATATAS
1 PIMIENTO VERDE
1 PUERRO
1 CEBOLLETA
1/2 BARRA DE PAN ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Pon las alubias en remojo con sal la noche anterior.
En una cazuela grande con agua fría pon las alubias con una pizca de sal y un chorrito de aceite. Pica finamente la cebolleta, el pimiento verde y el puerro y agrégalos a la cazuela donde están las alubias. Cuece todo a fuego suave durante 1 hora.
Limpia la berza y pícala. Pela y trocea las patatas. Pon todo en una cazuela con 1 litro de agua caliente y sal y deja cocer durante 20 minutos. Tritura con una batidora eléctrica hasta conseguir un puré homogéneo.
Corta el pan en rodajas y fríelo en una sartén con un poco de aceite.
Para servir, pon las alubias en una fuente y adorna con el pan frito. En otra fuente coloca el puré de berza y espolvorea con perejil.

ALUBIAS DE TOLOSA CON PASTEL DE BERZA Y MORCILLA

Ingredientes: 6 p.

1/2 KG DE ALUBIAS DE TOLOSA

1/2 BERZA

1 MORCILLA DE BEASAIN

100 G DE GUINDILLAS EN VINAGRE

3 HUEVOS

1/2 VASO DE NATA LÍQUIDA

1 PUERRO

1 ZANAHORIA

1 CABEZA DE AJOS PAN RALLADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

Limpia la berza y pícala. Ponla a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 30 minutos. Escúrrela bien.
Pon la morcilla a cocer en otra cazuela con agua, una pizca de sal y una ramita de perejil. Déjala cocer durante 30 minutos. Escúrrela y retírale la piel.
Unta unos moldes de ración con aceite y espolvoréalos con un poco de pan rallado. Rellena un tercio con la berza picada y otro tercio con la morcilla. Bate los huevos con un poco de sal, añade la nata y sigue batiendo. Rellena los moldecitos con esta mezcla. Introduce en el horno al baño maría a 180 grados durante 30 minutos. Deja que se templen y desmóldalos.
Pon las alubias (en remojo desde la víspera) en una olla rápida, cúbrelas con agua, agrega la zanahoria pelada, el puerro limpio y cortado y la cabeza de ajos entera y sin pelar. Pon la tapa (posición 2) y deja cocer durante 12 minutos. Si la salsa queda muy ligera dale un hervor durante 2-3 minutos, moviendo un poco la olla.
Sirve las alubias, los pasteles y las guindillas.

ALUBIAS MEDIO GUISADAS

Ingredientes: 4 p.

300 G DE ALUBIAS BLANCAS

400 G DE LOMO FRESCO DE CERDO

3 DIENTES DE AJO

2 PIMIENTOS VERDES

1 CEBOLLA

2 PATATAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA PEREJIL PICADO

Pon en remojo las alubias la noche anterior.
En primer lugar, cuece las alubias en agua a fuego lento durante 45-50 minutos.
Reserva las alubias cocidas en su caldo.
Seguidamente, pica muy fina la verdura y póchala en una sartén con aceite. Agrega este sofrito a las alubias, pon a punto de sal y deja cocer 5 minutos a fuego lento.
Aparte, pela las patatas, córtalas y fríelas en una sartén con abundante aceite. Una vez doraditas, escúrrelas y añádeselas a las alubias.
Por último, saltea con unas gotas de aceite el lomo troceado y salpimentado en una sartén. Cuando esté doradito incorpóralo a las alubias, espolvorea con perejil picado y sirve.

ALUBIAS NEGRAS CON BOLITAS DE CARNE

Ingredientes: 4 p.

300 G DE ALUBIAS NEGRAS
300 G DE CARNE PICADA
1 HUESO DE CAÑADA
1 CEBOLLA
3 DIENTES DE AJO
1 HUEVO PEREJIL PICADO SAL PIMIENTA ACEITE DE OLIVA VIRGEN
1 CUCHARADA DE HARINA
10 G DE MIGA DE PAN REMOJADA EN LECHE

Pon a cocer las alubias negras (que habrás puesto en remojo la víspera) en agua fría con sal, un chorro de aceite, la cebolla y el hueso de cañada, a fuego lento durante 1 hora-1 hora y cuarto.
Mezcla la carne picada con la miga remojada en leche, los ajos picados, un huevo, perejil, sal y pimienta y una cucharada de harina. Con esta masa prepara unas bolitas y cuécelas en agua hirviendo de 5 a 7 minutos.
Saca el hueso de cañada, pasa la cebolla por un pasapurés y añádesela de nuevo a las alubias.
Sirve las alubias acompañadas con las bolitas de carne

ALUBIAS NEGRAS CON GUARNICIÓN DE VERDURAS

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE ALUBIAS

4 PUERROS FINOS

8 CEBOLLETAS FINAS

2 ZANAHORIAS

1 PIMIENTO MORRÓN

1 PIMIENTO VERDE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pon a remojo las alubias la víspera.
Pon a cocer las alubias con abundante agua y sal (también puedes añadirla al final).
Cuando rompa a hervir añade toda la verdura, entera pero limpia.
Cuando estén blanditos, saca las cebolletas, los puerros y el pimiento morrón y el resto déjalo cocer hasta que se haga, vigilando que las alubias no se queden secas.
Separa la carne del pimiento morrón y ponla en un plato, encima coloca las cebolletas y los puerros.
Aliña con aceite y sal y sirve las alubias acompañadas con estas verduras.

ALUBIAS ROJAS CON PAQUETITOS DE BERZA

Ingredientes: 4 p.

400 G DE ALUBIAS ROJAS
1 CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO
1 HOJA DE LAUREL SAL

PARA EL RELLENO:
200 G DE CALLOS Y MORROS COCIDOS
4 HOJAS DE BERZA O REPOLLO
1 CEBOLLA
1 PIMIENTO VERDE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL
1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN

Pon las alubias en remojo la noche anterior (10 horas), pásalas por agua y ponlas en una olla rápida. Cúbrelas con agua, agrega la hoja de laurel, los dientes de ajo, la cebolla bien picadita y sal. Pon la tapa y deja cocer durante 12 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.
Limpia las hojas de berza, escáldalas durante un par de minutos en una cazuela con agua hirviendo y escúrrelas.
Pica la cebolla y el pimiento finamente y pon a pochar en una sartén con aceite. Sazona y rehoga hasta que se dore. Pica los callos y los morros finamente e incorpóralos. Agrega el pimentón y cocina brevemente.
Rellena las hojas de berza con esta preparación, colócalas en una fuente e introduce en el horno hasta que se calienten. Retíralas y riégalas con un chorro de aceite.
Sirve en el plato un par de cazos de alubias y encima una hoja de berza rellena.

BOLITAS DE GARBANZOS

Ingredientes: 4 p.

300 G GARBANZOS COCIDOS
2-3 HUEVOS
2 DIENTES DE AJO PEREJIL PICADO UNA PIZCA DE PIMIENTA PAN RALLADO
1 SOBRE DE LEVADURA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SALSA DE TOMATE

Puedes preparar esta receta con los garbanzos que te sobren del cocido.
Bate los huevos, agrega los garbanzos y mézclalo todo con la batidora. Cuando consigas una masa homogénea añade los ajos picados, perejil y un poco de pimienta.
Vuelve a batir y echa la levadura para que salgan esponjosas.
Haz unas bolitas con esta masa, pásalas por pan rallado y fríelas en abundante aceite caliente hasta que se doren.
Sirve las bolitas de garbanzos sobre una fuente cubierta con la salsa de tomate caliente y espolvoreadas con perejil picado.

BORONÍA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE CALABAZA
1/4 DE KG DE GARBANZOS
1 CEBOLLA • 1 TOMATE
1 PIMIENTO VERDE
1 DIENTE DE AJO SAL • 1 HOJA DE LAUREL
1 CUCHARADA DE PIMENTÓN DULCE
O PICANTE UNAS REBANADAS DE PAN ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Cuece los garbanzos (puestos en remojo la víspera) en agua hirviendo con sal durante 45 minutos aprox imadamente. Cuando estén casi a punto añade la calabaza en trozos. En una sartén con aceite haz un sofrito con el ajo, la cebolla, el pimiento y el tomate picados junto con el laurel y sazona. Cuando esté pochado agrega el pimentón, rehogándolo, y añádeselo todo a los garbanzos. Deja que se haga unos 10 minutos y sirve.
Acompaña este plato con unas rebanadas de pan frito en aceite bien caliente.

BUTIFARRA “AMB MONGETES”

Ingredientes: 4 p.

8 BUTIFARRAS
200 G DE ALUBIAS BLANCAS
O MONGETES
2 CEBOLLAS
2 ZANAHORIAS
1 PUERRO
1 TOMATE
1 DIENTE DE AJO
1/2 BARRA DE PAN DE PUEBLO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Pon las alubias en remojo la víspera. Retírales el agua y ponlas a cocer en una olla rápida con un poco de agua. Pela 1 cebolla, 1 zanahoria y el puerro y añádelos. Sazona. Pon la tapa (posición 2) y deja cocer durante 10 minutos. Cuando estén listas retira la verdura, escurre las alubias y déjalas enfriar.
Pincha las butifarras y fríelas brevemente por los 2 lados en una sartén con un poco de aceite. Pela y pica finamente la otra cebolla y la otra zanahoria y pon a pochar en una sartén con un poco de aceite. Cuando vayan cogiendo color agrega las alubias y deja que se doren un poco. Corta las butifarras en trozos de bocado y colócalos sobre las alubias, espolvorea las alubias con un poco de perejil picado y sirve.
Corta el pan en rodajas, colócalas sobre la placa de horno, enciende el gratinador y tuéstalas. Unta las rebanadas de pan con el diente de ajo y el tomate y sírvelas.

CAZUELA DE GARBANZOS CON FALDA

Ingredientes: 6 p.

1/2 KG DE FALDA DE TERNERA

400 G DE GARBANZOS

3 PATATAS

1 CEBOLLA

1 ZANAHORIA

1 PIMIENTO VERDE

1 CABEZA DE AJOS

2 DIENTES DE AJO

1 VASO DE VINO BLANCO

1 CUCHARADA DE HARINA

1 RAMA DE TOMILLO

1 RAMA DE ROMERO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA PEREJIL

Pon agua a cocer en una olla rápida y cuando empiece a hervir añade los garbanzos (puestos en remojo desde la víspera) y la cabeza de ajos entera. Sazona y pon la tapa. Cuece 10 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.
Salpimienta la falda, enróllala sobre sí misma y átala con una cuerda de liz. Dórala en una cazuela con aceite, retírala y resérvala. Pica los 2 dientes de ajo, la cebolla, la zanahoria y el pimiento en dados y añádelos a la cazuela. Sazona y deja pochar. Añade una cucharada de harina, rehógala bien, agrega el vino, la misma cantidad de agua, la rama de romero y la de tomillo. Introduce la carne y cocina durante 30 minutos. Si durante la cocción hiciera falta vierte un poco del caldo de cocer los garbanzos. Limpia bien las patatas, córtalas en rodajas gruesas y colócalas en una fuente apta para el horno, sazónalas y riégalas con un buen chorro de aceite. Introduce en el horno a 180 grados durante 20-30 minutos. Retira la rama de tomillo, la de romero y la carne y córtala en rodajas. Escurre los garbanzos, añádelos a la cazuela de las verduras y mezcla bien. Sírvelos en una fuente amplia y coloca encima la carne. Retira las patatas del horno, colócalas en un plato, agrega un poco de perejil picado a la fuente, mezcla y sirve un poco sobre cada rodaja de patata. Decora con una rama de perejil.

COCIDO COMPLETO

Ingredientes: 4 p.

320 G DE GARBANZOS
1 ZANAHORIA
1 PUERRO • 1 CEBOLLA
2 CHORIZOS PEQUEÑOS
100 G DE JAMÓN SERRANO
1/4 DE KG DE CARRILLERAS DE TERNERA
1/4 DE KG DE ZANCARRÓN (MORCILLO)
150 G DE TOCINO IBÉRICO
2 HUESOS DE CAÑADA
1/2 OREJA DE CERDO
1 RAMITO DE PEREJIL
1/2 BERZA COCIDA
3 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Pon a cocer todos los ingredientes (los garbanzos, las verduras, las carnes y el perejil) bien limpios en una cazuela con agua caliente. Los garbanzos los habrás tenido en remojo desde la víspera. Sazona. Transcurridas 1-2 horas, a fuego suave, retira las carnes y trocéalas.
Separa por un lado el caldo y por otro los garbanzos y los demás ingredientes (sin dejarlos muy secos) y añádeles las carnes troceadas. Puedes utilizar el caldo para hacer una sopa.
Para preparar el salteado de berza, pela y pica los ajos y dóralos en una sartén con aceite. A continuación, agrega la berza cocida y saltéala unos minutos.
Sirve los garbanzos con la carne y acompáñalo todo con el salteado de berza.

COCIDO DE ALUBIAS BLANCAS

Ingredientes: 4 p.

400 G DE ALUBIAS BLANCAS
1/2 KG DE COSTILLA DE CERDO FRESCA
1 PIMIENTO VERDE
1 PUERRO
1 ZANAHORIA
1/2 BERZA COCIDA
1 MORCILLA DE ARROZ
1 MORCILLA DE VERDURA (DE BEASAIN) ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pon en remojo la víspera las alubias en agua sin sal.
Limpia y trocea las verduras (pimiento verde, zanahoria, puerro) y ponlas a cocer en una cazuela junto con las alubias escurridas. Añade también la costilla troceada, sazona y agrega un chorrito de aceite. En una hora aprox imadamente estarán a punto. Después, saca las verduras, pásalas por un pasapurés y añádela otra vez a la cazuela.
Pica la berza y en una cazuela aparte cuécela en agua, aprox imadamente durante media hora. Escúrrela y colócala en una fuente. Aparte, en otra cazuela pon a cocer la morcilla de verdura. Trocea y fríe la morcilla de arroz en una sartén con aceite y colócala en la fuente de la berza. Sirve las alubias y acompaña con esta guarnición.

COCIDO MARAGATO

Ingredientes: 6 p.

300 G DE GARBANZOS
200 G DE LACÓN
1/4 DE KG DE CECINA
1/4 DE KG DE GALLINA
200 G DE MORCILLO
100 G DE TOCINO
1 CHORIZO
1 OREJA DE CERDO
1 MANITA DE CERDO
1 CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO
1/2 KG DE PATATAS
1/2 BERZA
100 G DE FIDEOS MEDIANOS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMENTÓN PEREJIL PICADO

Pon en remojo la víspera los garbanzos y aparte el lacón y la cecina.
Pon en una olla con abundante agua, introduce el morcillo, el tocino, el chorizo, la manita, la oreja, la gallina, el lacón y la cecina. Cuece a fuego suave durante 1 hora y tres cuartos. Desgrásalo. Pon agua en una olla rápida, cuando empiece a hervir añade los garbanzos, la cebolla y una pizca de sal. Cierra la tapa y deja cocer durante 15 minutos en la posición 2. Pela las patatas, trocéalas y pica la berza. Pon todo a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal. Deja cocer de 20 a 30 minutos.
Pela y filetea un par de dientes de ajo. Dóralos en una sartén con aceite, retira la sartén del fuego, añade un poco de perejil picado y pimentón y mezcla bien. Riega la berza con patatas con el refrito. Mezcla en una olla el caldo resultante de cocer los garbanzos y el caldo de cocer las carenes y embutidos. Pon a hervir y añade los fideos. Deja cocer durante 5 minutos. Sirve en primer lugar las carnes y embutidos, a continuación los garbanzos y las verduras y por último la sopa.

COCIDO MONTAÑÉS

Ingredientes: 6 p.

350 G DE ALUBIAS BLANCAS

1 PATATA

1 BERZA MEDIANA

1 CODILLO PEQUEÑO

1 OREJA DE CERDO

300 G DE COSTILLA DE CERDO

200 G DE ZANCARRÓN

100 G DE TOCINO

1 PUNTA DE JAMÓN

1 MORCILLA DE CEBOLLA

1 MORCILLA DE ARROZ

1 CHORICILLO

3 CEBOLLETAS

4 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN

1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN SAL

Pon las alubias (en remojo desde la víspera) a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 20 minutos.

Pica finamente la berza y añádela. Pela la patata, trocéala e incorpórala. Riega con un chorro de aceite y deja cocer todo junto durante 15-20 minutos más.

Pon una olla rápida con agua, agrega el codillo, la oreja, el jamón, el zancarrón, el tocino, la costilla, 2 dientes de ajo y una cebolleta, sazona, pon la tapa y deja cocer durante 20 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Ábrela, añade el chorizo y la morcilla de cebolla, pon nuevamente la tapa y deja cocer durante 10-15 minutos más. Sirve en una fuente amplia

Corta las otras 2 cebolletas en aros y los otros 2 dientes de ajo en láminas. Ponlos a pochar en una sartén con aceite (5 cucharadas); antes de que se doren retira la sartén del fuego, agrega el pimentón y viértelo sobre las carnes.

Retira la piel de la morcilla de arroz, córtala en rodajas gruesas, fríelas en una sartén con un poco de aceite y sírvelas en una fuente.

CÓCTEL DE LEGUMBRES CON POLLO

Ingredientes: 4 p.

350 G DE LEGUMBRES COCIDAS (LENTEJAS, ALUBIAS BLANCAS, GARBANZOS)
300 G DE PECHUGA DE POLLO
2 ENDIBIAS
1/2 LECHUGA (NORMAL Y MORADA)
1 DIENTE DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE SAL PIMIENTA

En el ex tremo de una fuente coloca las hojas de lechuga bien limpias y cortadas en juliana. En el otro ex tremo coloca las hojas de la lechuga morada y en el borde sitúa las hojas de las endibias.
Añade por encima las legumbres cocidas y frías (separa alubias, lentejas y garbanzos). Aliña con sal, vinagre y aceite.
Parte las pechugas en tiras, salpimienta y fríelas en una sartén con un chorrito de aceite y un ajo picadito.
Espolvorea con perejil picado y pon el pollo frito sobre las legumbres. Sirve rápidamente para que no se enfríe el pollo.

ENSALADA DE LEGUMBRES CON JAMÓN

Ingredientes: 4 p.

150 G DE LENTEJAS
150 G DE ALUBIAS BLANCAS
150 G DE GARBANZOS
300 G DE JAMÓN SERRANO
1 ENDIBIA
1/2 LECHUGA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pon en remojo las alubias y los garbanzos la víspera.
Cuece en agua con sal y un chorro de aceite las lentejas, las alubias blancas y los garbanzos por separado.
En el fondo de una fuente coloca las hojas de lechuga, bien limpias, cortadas en juliana y sazonadas. Añade por encima las legumbres ya frías y las hojas de endibia cortadas en tiras.
Cubre la ensalada con las lonchas de jamón, aliña con aceite y sirve.

FABES CON ALMEJAS

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE FABES
1/2 KG DE ALMEJAS
1 TOMATE
1 CEBOLLETA
1 ZANAHORIA
1 PUERRO
1 HOJA DE LAUREL
4 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Pon agua limpia en una olla rápida y añade las fabes (que habrás tenido en remojo desde la víspera). Coloca dentro de una red (de las de cocer garbanzos) el puerro, la zanahoria, la cebolleta, 2 dientes de ajo y una hoja de laurel, agrega a la cazuela y sazona.
Cierra la tapa y deja cocer 10-15 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Cuando ya estén cocidas, si tuvieran mucho caldo quita un poco. Retira la red con las verduras y resérvalas.
Pica los otros dos dientes de ajo y ponlos a freír (sin que se doren) en una sartén con un poco de aceite. Agrega el tomate pelado y cortado en daditos. Saltea brevemente y agrega las almejas. Tapa la sartén y mantén al fuego hasta que se abran.
Tritura las verduras y añade el puré a la sartén con las almejas. Mezcla bien, espolvorea con perejil picado y vierte todo sobre las fabes. Sirve en una sopera.

GARBANZOS, CALLOS Y FRITADA

Ingredientes: 4 p.

400 G DE GARBANZOS
1/2 KG DE CALLOS
1 TOMATE
1 ZANAHORIA
1/2 CEBOLLA
4 DIENTES DE AJO
1 HUESO DE RODILLA SAL UNOS GRANOS DE COMINO UNOS GRANOS DE PIMIENTA

PARA LA FRITADA:
1 TOMATE • 2 CEBOLLAS
1 PIMIENTO VERDE
3 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Pon los garbanzos en remojo la víspera.
Trocea los callos y blanquéalos dándoles un hervor (2-3 minutos) en una olla rápida, pero sin tapar. Cuélalos y refréscalos con agua fría.
Pela el tomate, la cebolla, la zanahoria, y los ajos y pícalos en cuadraditos. Enjuaga la olla rápida, pon agua a hervir y añade los garbanzos, los callos, el hueso de rodilla, la verdura troceada, unos granos de comino, unos granos de pimienta y una pizca de sal. Cierra la olla y deja cocer durante 30 minutos.
Para la fritada, pon a pochar en una sartén con un poco de aceite el tomate, las cebollas, el pimiento y los ajos troceados finamente. Sazona.
Cuando esté todo a punto añade la fritada a la olla, mezcla bien y sirve en una legumbrera.

GARBANZOS CON ALMEJAS

Ingredientes: 4 p.

300 G DE GARBANZOS
300 G DE ALMEJAS
1 CEBOLLA
1 ZANAHORIA
1 PIMIENTO VERDE
3 DIENTES DE AJO
2-3 CUCHARADAS DE SALSA DE TOMATE PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pon los garbanzos (en remojo desde la víspera) en una cazuela con agua hirviendo junto con la cebolla pelada y entera, la zanahoria y el pimiento. Pon a punto de sal, añade un chorro de aceite y déjalos cocer hasta que estén tiernos. Después pasa la verdura por el pasapurés y reserva.
Pela los dientes de ajo y filetéalos. Ponlos a dorar en una cazuela con aceite y añade las almejas. Tapa la cazuela y espera a que se abran las almejas.
Después agrega los garbanzos bien escurridos, la salsa de tomate y el puré de verduras. Espolvorea con perejil picado y guísalo todo a fuego lento durante unos 10 minutos. Sirve.

GARBANZOS CON ARROZ Y ESPINACAS

Ingredientes: 4 p.

300 G DE GARBANZOS

100 G DE ARROZ

100 G DE ESPINACAS

1 BERENJENA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pon los garbanzos en remojo la noche anterior.
Pon a cocer los garbanzos en una cazuela con agua y sal. Después de 1 hora y media aprox imadamente desespuma, añade las espinacas, limpias y troceadas, y el arroz.
Deja que se haga 15 minutos más y sirve.
Acompaña este plato con unas rodajas de berenjena frita.

GARBANZOS CON BACALAO

Ingredientes: 4 p.

300 G DE GARBANZOS
300 G DE ESPINACAS
300 G DE BACALAO DESMIGADO
2 HUEVOS COCIDOS SAL ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Para desalar el bacalao, ponlo en remojo durante 24 horas, cambiando el agua cada 8 horas. Una vez que el bacalao esté listo para cocinar, cuece los garbanzos (previamente remojados) durante 1 hora y cuarto.
Luego añade las espinacas cortadas, los huevos picados y el bacalao desmigado. Deja cocer 20 minutos más. Comprueba el punto de sal
Antes de servir agrega un chorrito de aceite.

GARBANZOS CON BERBERECHOS

Ingredientes: 4-6 p.

400 G DE GARBANZOS

1 CEBOLLA

1 PUERRO

1/2 KG DE BERBERECHOS

1 CEBOLLETA

2 DIENTES DE AJO

1 PIMIENTO VERDE

1/2 VASO DE VINO BLANCO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pon los garbanzos en remojo la víspera, retírales el agua y ponlos a cocer en agua caliente en una olla rápida. Agrega el puerro, la cebolla y un poco de sal. Cierra la tapa y cuece durante 10 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.
Pon el vino en una sartén. Cuando esté caliente añade los berberechos. Tápalos y espera 2-3 minutos hasta que se abran. Retira las conchas y reserva la carne en un plato.
Pica la cebolleta, el pimiento verde y los ajos finamente. Ponlos a dorar en una sartén con un poco de aceite y sazónalo. Incorpora los berberechos y saltea brevemente. Agrega el salteado a los garbanzos, mezcla bien y sirve en una legumbrera.

GARBANZOS CON CALLOS

Ingredientes: 4 p.

300 G DE GARBANZOS
1 TOMATE
1 ZANAHORIA
1 CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO
1 HUESO SAL
2 RAMAS DE PEREJIL

PARA LOS CALLOS:
1/2 KG DE CALLOS LIMPIOS
2 CEBOLLETAS
1 PIMIENTO VERDE
1CABEZA DE AJOS
2 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pon los garbanzos (en remojo desde la víspera) a cocer en una cazuela con agua caliente y el hueso. Incorpora el perejil, la cebolla cortada por la mitad, 2 ajos enteros, la zanahoria troceada y el tomate pelado y picado. Sazona y deja cocer hasta que se ablanden, aprox imadamente durante 2 horas.
Pon los callos a cocer en una olla rápida con un poco de agua, déjalos 5 minutos, cámbiales el agua y ponlos nuevamente a cocer. Introduce la cabeza de ajos entera, sazona y tápalos. En media hora estarán en su punto.
Pica finamente las cebolletas, el pimiento y los 2 dientes de ajo y pon todo a pochar en una sartén con un poco de aceite. Incorpora los callos troceados.
Sirve en una fuente los garbanzos cubriendo el fondo y los callos encima.

GARBANZOS CON CHORIZO

Ingredientes: 6 p.

1/2 KG DE GARBANZOS
300 G DE TOCINO FRESCO
200 G DE CHORIZO
1 CEBOLLA
3 DIENTES DE AJO
1 ZANAHORIA
1 HOJA DE LAUREL ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pon los garbanzos en remojo la víspera.
Pela y trocea la cebolla, la zanahoria y los ajos finamente. Pon todo a dorar en una olla rápida con aceite. Añade la hoja de laurel y rehoga todo brevemente.
Añade el tocino cortado en 6 trozos y sazona. Rehoga e incorpora los chorizos, los garbanzos y el agua (es importante que el agua esté hirviendo para que los garbanzos no se encallen). Cuando comience a hervir retira la grasa y la espuma que se concentra en la parte superior. Cierra la tapa y deja cocer durante 15 minutos. Retira la tapa de la olla y desengrasa nuevamente.
Sirve el tocino y el chorizo (puedes cortar el chorizo en rodajas) en un plato y los garbanzos en una legumbrera, decorados con la hoja de laurel.

GARBANZOS CON ESPINACAS

Ingredientes: 4 p.

400 G DE GARBANZOS
300 G DE ESPINACAS
1/4 DE KG DE MIGA DE PAN
1 VASO DE LECHE
1 CEBOLLA
1 ZANAHORIA
1 CABEZA DE AJOS
2 HUEVOS COCIDOS HARINA
1 HUEVO BATIDO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Pon los garbanzos (en remojo desde la víspera) a cocer en una cazuela con agua hirviendo. Pica la zanahoria y la cebolla y échalas a la cazuela donde están los garbanzos. Deja cocer durante 1 hora y media.
Pica finamente los ajos, ponlos en un bol junto con la miga de pan y sazona. Añade la leche y perejil picado y deja reposar. Haz albóndigas con la miga de pan, pásalas por harina y huevo y fríelas en una sartén con aceite.
Limpia y pica las espinacas. Añádelas a los garbanzos y cuece durante otros 2 minutos.
Pela y trocea los huevos cocidos en cuatro partes y échalos a los garbanzos.
Pon a punto de sal. Pon las albóndigas fritas en la cazuela y remueve.
Sirve en una fuente amplia y espolvorea con un poco de perejil picado.

GARBANZOS CON FRITADA DE PIMIENTOS

Ingredientes: 4 p.

300 G DE GARBANZOS

1 PUERRO

1 CEBOLLA

1 ZANAHORIA SAL

PARA LA FRITADA:

1 TOMATE

4 PIMIENTOS VERDES ASADOS

2 PIMIENTOS ROJOS ASADOS

1 CEBOLLA BLANCA

1 CEBOLLA ROJA

5 DIENTES DE AJO

4 HUEVOS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece en agua los garbanzos (que habrás puesto en remojo la víspera) junto con un puerro, una cebolla y una zanahoria durante 1 hora aprox imadamente a fuego lento. Al final de la cocción añade la sal.

Para la fritada, en una cazuela con aceite pon a pochar las cebollas picadas en juliana. Agrega 3 dientes de ajo pelados y en láminas y el tomate, pelado y troceado. Sazona y cuando todo esté bien pochado incorpora los pimientos verdes y rojos asados, pelados y en tiras. Mezcla todo bien.

Por último, agrega los garbanzos cocidos y escurridos, deja hacer unos minutos y sirve. Acompaña este plato con unos huevos fritos en aceite bien caliente con 2 dientes de ajo pelados y troceados.

GARBANZOS CON MEJILLONES

Ingredientes: 4 p.

400 G DE GARBANZOS
16 MEJILLONES
1 CEBOLLA
2 ZANAHORIAS
2 DIENTES DE AJO
1 CUCHARADAS DE PEREJIL PICADO SAL ACEITE DE OLIVA VIRGEN

En una cazuela con agua hirviendo y sal echa los garbanzos (que habrás puesto en remojo la víspera) con las zanahorias, la cebolla y un chorro de aceite. Cuécelo durante 50 o 55 minutos aprox imadamente. Una vez cocidos, desespuma los garbanzos.
Abre los mejillones con un poco de agua y resérvalos.
En una cazuela con aceite dora los ajos en láminas. Cuando estén dorados añade los garbanzos escurridos con las zanahorias. Saltea y espolvorea con perejil picado.
Por último, añade la carne de los mejillones. Rehógalo todo junto y sirve.

GARBANZOS CON PISTO

Ingredientes: 4 p.

1/4 DE KG DE GARBANZOS
1 OREJA DE CERDO
100 GRAMOS DE PANCETA
2 TOMATES
2 BERENJENAS
1 CALABACÍN
1 CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Pon agua a cocer en una olla rápida y agrega los garbanzos (en remojo desde la víspera). Pica la panceta y la oreja e incorpora a la cazuela. Tapa y deja cocer durante un cuarto de hora desde que empiece a salir el vapor.
Pica la cebolla y los dientes de ajo y pon a rehogar en una cazuela con aceite. Sazona y rehoga hasta que se dore. Pela las berenjenas, córtalas en dados e incorpóralos. Pica también el calabacín y añádelo. Rehoga hasta que se dore todo.
Después, pela los tomates y trocéalos en dados, añádelos a la cazuela de las verduras y cocina durante 5 minutos más.
Escurre los garbanzos con la panceta y la oreja y añádelos a la cazuela de las verduras. Mezcla todo, sirve y espolvorea con perejil picado.

GARBANZOS CON POLLO EN ESCABECHE

Ingredientes: 4 p.

300 G DE GARBANZOS COCIDOS

300 G DE PECHUGA DE POLLO

1 CEBOLLETA

2 DIENTES DE AJO

1 PIZCA DE TOMILLO

1 RAMITA DE ROMERO PIMIENTA

1/4 DE L DE VINAGRE DE JEREZ

1/2 L DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

En una cazuela con un poco de aceite pocha la cebolleta picada y los dos dientes de ajo.

Trocea la pechuga de pollo, salpimiéntala y añádesela a la cazuela. Una vez rehogada, moja con el vinagre y el aceite.

Agrega los garbanzos cocidos y las especias, guísalo durante 15 minutos y sirve. Este plato lo puedes servir frío o caliente.

GARBANZOS CON SALCHICHAS

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE GARBANZOS
200 G DE SALCHICHAS FRESCAS UNAS VERDURAS PARA COCER LOS GARBANZOS (1 PUERRO,
1 CEBOLLA, 2 ZANAHORIAS)
1 CEBOLLA
1/2 TOMATE
1/2 PIMIENTO VERDE
2 HUEVOS COCIDOS
2 VASOS DE CALDO DE VERDURAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

Pon los garbanzos en remojo la noche anterior.
En primer lugar, cuece los garbanzos en una cazuela con agua, unas verduras y un poco de sal. Cuécelos al fuego hasta que los garbanzos estén tiernos, unos 50 minutos, escurre y reserva. En otra cazuela con agua hirviendo y perejil cuece las salchichas durante
5-10 minutos. Escurre y reserva.
En una cazuela con un chorro de aceite pocha la cebolla picadita. Añade el tomate troceado, el pimiento picado y rehoga unos minutos. Incorpora los garbanzos escurridos, el caldo y las salchichas troceadas.
Pon a punto de sal y guísalo a fuego lento durante unos minutos.
Para servir, adórnalo con los huevos cocidos cortados en cuatro trozos.

GARBANZOS CON TOMATES

Ingredientes: 4 p.

300 G DE GARBANZOS

3 TOMATES

2 ZANAHORIAS

1 PUERRO

2 CEBOLLAS

200 G DE CHORIZO

2 CLAVOS PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece los garbanzos (que habrás tenido en remojo desde la víspera) en agua caliente con sal, un chorro de aceite, dos clavos y unas verduras (una cebolla, el puerro y una zanahoria) hasta que estén tiernos. Tardarán de 50 a 55 minutos.

Pocha en una cazuela con aceite la otra cebolla y la otra zanahoria picadas y sazona.

Trocea el chorizo, añádeselo y rehoga junto con los tomates muy picados.

Agrega los garbanzos bien escurridos y guísalo durante 5 minutos.

Por último, espolvorea con perejil picado y sirve.

GARBANZOS CON TORTAS DE PAN

Ingredientes: 4 p.

400 G DE GARBANZOS
40 G DE MIGA DE PAN LECHE
2 PATATAS
1 ZANAHORIA
1 CEBOLLETA
2 DIENTES DE AJO HARINA PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pon los garbanzos (en remojo desde la víspera) a cocer en agua caliente junto con una cebolleta y una zanahoria durante 40 minutos. A continuación añade las patatas peladas y troceadas y déjalo hacer otros 15 minutos, poniendo a punto de sal.

En un mortero machaca los dientes de ajo con perejil picado. Añade este majado a la miga de pan previamente remojada en leche y mezcla bien.

En una sartén con aceite fríe las tortas, que habrás formado con la masa de pan, enharinadas.

Por último, agrega las tortas a los garbanzos, espolvorea con perejil picado y sirve.

GARBANZOS CON TORTELLINIS

Ingredientes: 4 p.

300 G DE GARBANZOS
150 G DE TORTELLINIS RELLENOS DE CARNE
1 HUEVO COCIDO
1 CEBOLLETA
1 ZANAHORIA PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece los tortellinis en abundante agua con sal durante 10 minutos. Escurre y reserva.
Cuece también en agua caliente los garbanzos (que habrás puesto en remojo la víspera) hasta que estén tiernos. Tardarán unas 2 horas a fuego lento.
En una sartén con aceite pocha la zanahoria y la cebolleta muy picadas. Sazona y, después de unos minutos, añade los tortellinis y rehoga. A continuación agrega los garbanzos bien escurridos y sigue rehogando para que se mezclen bien todos los sabores.
Sirve en una fuente con el huevo cocido y el perejil, todo picado.

GARBANZOS EN GELATINA CON FOIE

Ingredientes: 6 p.

6 RODAJAS DE BLOCK DE FOIE
10 G DE AGAR-AGAR
1 VASO DE SALSA DE TOMATE
18 RODAJAS DE PAN SAL
1 CUCHARADITA DE ENELDO PIMIENTA NEGRA UNAS HOJAS DE PEREJIL

PARA EL CALDO:
300 G DE GARBANZOS
1/4 DE KG DE GALLINA
1/4 DE KG DE ZANCARRÓN
1 HUESO DE RODILLA
1 CEBOLLA
1 PUERRO SAL

Pon a cocer en una olla rápida con 1 litro y medio de agua la gallina, el zancarrón, el hueso, los garbanzos (en remojo desde la víspera), la cebolla, el puerro y una pizca de sal durante 20 minutos.
Cuando esté hecho el caldo retira los garbanzos y pélalos. Pasa el caldo por un colador forrado con un paño. Añade el agar-agar y mezcla bien hasta que se disuelva. Ponlo en 6 moldes 1 cm de caldo e introdúcelos en el congelador hasta que cuajen (10 minutos aprox imadamente).
Coloca las rodajas de pan en una bandeja y tuéstalas en el horno.
Añade a la salsa de tomate una pizca de sal, un poco de pimienta y una cucharadita de eneldo. Deja macerar.
Retira los moldes del congelador, rellénalos con los garbanzos, vierte caldo hasta cubrir y coloca encima las rodajas de foie. Introduce en el frigorífico hasta que cuajen.
Desmolda y sirve cada uno en un plato, salsea con salsa de tomate, acompaña con pan tostado y decora con una hoja de perejil.

GARBANZOS FRITOS CON HUEVOS

Ingredientes: 4 p.

8 HUEVOS
350 G DE GARBANZOS COCIDOS
3 DIENTES DE AJO PEREJIL PICADO
1/4 DE L DE SALSA DE TOMATE SAL ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Pela los ajos y córtalos en láminas finas. Ponlos a freír en una sartén con un poco de aceite. Cuando estén dorados añade la salsa de tomate y los garbanzos cocidos.
Sazona y rehoga bien durante unos minutos.
Espolvorea con perejil y sirve en un plato o fuente.
En una sartén aparte, fríe los huevos sazonados y sírvelos junto con los garbanzos con salsa de tomate.

GARBANZOS FRITOS CON PATATAS Y HUEVOS

Ingredientes: 4 p.

400 G DE GARBANZOS
2 PATATAS PEQUEÑAS
1 CEBOLLA
4 HUEVOS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Cuece los garbanzos (que habrás tenido en remojo desde la víspera) en una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal durante 1 hora y media. Escúrrelos.
Pica la cebolla y ponla a freír en una sartén con aceite. Pela las patatas, córtalas en rodajas finas e incorpóralas a la sartén. Fríelas durante 15 minutos aproximadamente.
Cuando las patatas estén hechas ponlas en un plato y en la misma sartén fríe los garbanzos durante 4-5 minutos.
Coloca los garbanzos en un plato grande y encima pon las patatas fritas.
Fríe los huevos, colócalos sobre las patatas y espolvorea con un poco de perejil picado.

GARBANZOS SALTEADOS CON FOIE FRESCO

Ingredientes: 4 p.

400 G DE GARBANZOS
300 G DE FOIE FRESCO
1 CABEZA DE AJOS
1 CEBOLLETA
1 PIMIENTO
1 PUERRO
1 ZANAHORIA ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE DE MANZANA SAL PEREJIL PIMIENTA

Pon agua a hervir en una olla rápida. Cuando comience a hervir agrega los garbanzos (en remojo desde la víspera), una pizca de sal y la cabeza de ajos sin pelar. Pon la tapa y deja cocer durante 10-15 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Retira los garbanzos y escúrrelos.

Limpia y pela las verduras (cebolleta, zanahoria, pimiento, puerro), córtalas en dados y ponlos a pochar en una cazuela (amplia y baja) con aceite.

Cuando se doren, incorpora los garbanzos. Saltéalos y sirve en una fuente amplia.

Corta el foie en 4 lonchas, salpimiéntalas por los 2 lados y fríelas brevemente en una sartén sin aceite. Colócalas sobre los garbanzos, riega con unas gotas de vinagre y decora con una rama de perejil.

GUISO DE VERDURAS Y GARBANZOS

Ingredientes: 4 p.

200 G DE GARBANZOS COCIDOS
200 G DE JUDÍAS VERDES
100 G DE ESPINACAS COCIDAS
200 G DE CALABAZA
2 ZANAHORIAS
100 G DE JAMÓN SERRANO
2 DIENTES DE AJO
1 VASO DE CALDO DE LA COCCIÓN DE LOS GARBANZOS
1 HUEVO COCIDO PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia bien todas las verduras.
En una cazuela con agua hirviendo y un poco de sal pon a cocer las judías verdes sin hilos y troceadas, las zanahorias peladas y en rodajas y la calabaza pelada y en daditos. Déjalo hacer durante 15 minutos aprox imadamente, escurre y reserva.
En una tartera con aceite y dos dientes de ajo en láminas dora el jamón bien picado. A continuación agrega las verduras cocidas que habías reservado junto con las espinacas y los garbanzos también cocidos. Rehógalo todo junto y vierte el caldo.
Por último, añade el huevo cocido muy picado y espolvorea con perejil.
Déjalo hacer todo unos minutos para que se mezclen los sabores y sirve.

HABAS SECAS CON PULPO

Ingredientes: 4 p.

300 G DE HABAS SECAS

400 G DE PULPO COCIDO

1 CEBOLLETA

1 PIMIENTO VERDE

1 CUCHARADA DE PIMENTÓN ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Pica la cebolleta y el pimiento y pocha en una cazuela con aceite. Sazona, echa una cucharada de pimentón y rehoga.

A continuación añade las habas, cubre con agua y deja cocer a fuego lento durante 1 hora y cuarto. Pon a punto de sal. Desespuma y reserva.

Trocea el pulpo y añádelo a las habas. Espolvorea con perejil picado, guisa todo durante 5 minutos y sirve.

HABAS TXIKI CON SUS SACRAMENTOS

Ingredientes: 6 p.

1/2 KG DE HABITAS SECAS
1 CEBOLLA
1 ZANAHORIA
1 TOMATE
300 G DE COSTILLA
200 G DE TOCINO FRESCO
300 G DE CHORIZO
1 OREJA DE CERDO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL FINA Y GRUESA PIMENTÓN PICANTE

Pon los chorizos a cocer en una cazuela con agua durante 30 minutos. Pínchalos para que suelten más grasa.
Pon la oreja, el tocino y la costilla en otra cazuela con agua. Cuece todo durante 1 hora y media aprox imadamente.
Pica la cebolla y la zanahoria finamente. Ponlas a pochar en una olla rápida con un poco de aceite. Pela el tomate, córtalo e incorpóralo. Cocina todo un poco y añade las habas (en remojo desde la víspera), agua hasta cubrir y una pizca de sal. Tapa, ponla en la posición 2 y cocina todo durante 10 minutos.
Si el caldo de las habas queda líquido puedes poner un par de cacillos en una jarra, triturar con una batidora eléctrica, colar y volver a echarlo a las habas.
Sirve las habas en una fuente amplia, corta el chorizo y el tocino en trozos de bocado y colócalos en la fuente. Corta la oreja y la costilla y colócalas en una fuente amplia. Sazona la oreja con sal gruesa, riégala con un chorrito de aceite y espolvoréala con un poco de pimentón.

JUDÍAS BLANCAS CON ALAS DE PATO

Ingredientes: 4 p.

400 G DE JUDÍAS BLANCAS

1 PIMIENTO VERDE

1 TOMATE

1 PUERRO

1 CEBOLLA O CEBOLLETA

4 ALAS DE PATO CONFITADAS PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

En una cazuela con un chorro de aceite rehoga el pimiento verde, el tomate, la cebolla y el puerro, todo troceado.
A continuación agrega las alubias, cúbrelas de agua y añade sal. Deja cocer de 40 a 50 minutos, controlando el agua (para que no se sequen) y desespumando cuando sea necesario.
Pasados los 50 minutos, incorpora las alas de pato confitadas y deja que cueza todo durante unos 10 minutos.
Por último, añade el perejil picado y sirve.

JUDÍAS BLANCAS CON OREJA DE CERDO

Ingredientes: 4-6 p.

600 G DE JUDÍAS BLANCAS

150 G DE CHORIZO

1 OREJA DE CERDO

1 CEBOLLA

2 DIENTES DE AJO

1 HUEVO COCIDO UNA PIZCA DE TOMILLO

1 CUCHARADA DE PIMENTÓN PICANTE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL FINA Y GORDA UNAS GUINDILLAS (OPCIONAL)

Pon las judías en remojo la víspera. A la hora de prepararlas, escúrrelas, ponlas en una cazuela y cúbrelas con agua fría. Agrega la oreja de cerdo, bien limpia y troceada. Añade el chorizo, pon a punto de sal y deja cocer, a fuego lento, durante 1 hora-1 hora y media. (Si lo haces en una olla rápida tardará entre 15-20 minutos.) Cuando esté todo bien cocido espolvorea con tomillo.

Aparte, en una sartén con aceite prepara un refrito con la cebolla y los ajos bien picaditos. Retira del fuego, incorpora el pimentón y rehoga. Agrega el huevo cocido picado y revuelve.

Echa este refrito sobre el cocido de judías y mezcla bien, y listo para servir.

Puedes acompañar este plato con las guindillas aliñadas con sal gorda y un chorrito de aceite.

LENTEJAS CON ALITAS DE POLLO

Ingredientes: 4 p.

300 G DE LENTEJAS

1 CEBOLLETA

1 CEBOLLA ROJA

3 DIENTES DE AJO

1 PIMIENTO MORRÓN ASADO Y PELADO

8 ALAS DE POLLO

3 PATATAS SAL • PIMIENTA ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Cuece las lentejas junto con una cebolleta en agua con sal y un chorro de aceite durante 45 minutos. Pela y trocea las patatas. Añádelas a las lentejas y guisa todo durante otros 15 minutos.

Pica la cebolla roja y fríela con los 3 dientes de ajo enteros.

Salpimienta las alas de pollo y sofríe en la sartén anterior hasta que se doren.

Sirve las lentejas en una fuente y coloca sobre ellas las alitas. Acompaña con la cebolla, los ajos fritos y el pimiento morrón cortado en tiras.

LENTEJAS CON CONEJO

Ingredientes: 4 p.

1,200 KG DE CONEJO
200 G DE LENTEJAS
100 G DE PANCETA EN ADOBO
2 ZANAHORIAS • 1 PIMIENTO VERDE
1 PUERRO • 1 CEBOLLA PIMIENTA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA EL REFRITO:
4 DIENTES DE AJO
1 HOJA DE LAUREL
1 CUCHARADA DE PIMENTÓN ACEITE DE OLIVA VIRGEN

En una cazuela con aceite dora la panceta cortada en dados. Añade el conejo (reservando el hígado) troceado y salpimentado. Rehógalo unos minutos. Agrega la verdura: pimiento, cebolla, puerro y zanahorias, todo troceado. Vuelve a rehogar y agrega las lentejas. Cubre con agua, pon a punto de sal y añade el hígado troceado.
Guísalo durante 50 minutos.
Para preparar el refrito, en una sartén con aceite dora los dientes de ajo en láminas con la hoja de laurel troceada. A continuación añade el pimentón y rehoga fuera del fuego. Vierte sobre el guiso, mézclalo bien y sirve.

LENTEJAS CON FOIE GRAS

Ingredientes: 4 p.

300 G DE LENTEJAS
1/4 DE KG DE HÍGADO DE
PATO
12 JUDÍAS VERDES
1 CALABACÍN
2 ZANAHORIAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA

Pon a cocer las lentejas en agua fría con sal durante 30 minutos. Escúrrelas y reserva. Limpia las judías y pela las zanahorias. Córtalas en juliana fina y ponlas a pochar en una sartén con aceite. Añade el calabacín cortado en medias lunas, sazona y saltea. Incorpora las lentejas, mezcla suavemente, pon a punto de sal y pasa todo a una fuente baja.
Corta el hígado de pato en tajadas gruesas, salpimienta y fríelas en una sartén muy caliente sin aceite. Colócalas sobre las lentejas y sirve.

LENTEJAS CON MOLLEJAS

Ingredientes: 4 p.

400 G DE LENTEJAS
300 G DE MOLLEJAS DE CORDERO
2 CEBOLLAS
4 DIENTES DE AJO
1 ZANAHORIA
1 CUCHARADA DE HARINA
1 VASO DE CALDO DE VERDURAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece las lentejas junto con una cebolla y una zanahoria en agua con sal y un chorro de aceite durante 40 minutos. Escurre y reserva.
Pica la otra cebolla y rehoga en otra cazuela con los dientes de ajo pelados y enteros. Limpia las mollejas, sazona y agrégalas a la cazuela. Rehoga, añade la harina y vuelve a rehogar. Agrega el caldo.
Por último, echa sobre este salteado las lentejas, cocina todo durante unos minutos y sirve.

LENTEJAS CON MOLLEJAS DE PATO

Ingredientes: 4 p.

400 G DE LENTEJAS PARDINA

6 MOLLEJAS DE PATO CONFITADAS (Y SU GRASA)

1 CABEZA DE AJOS

1 CEBOLLETA

1 PIMIENTO VERDE

1 PUERRO

2 PATATAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Pon las lentejas a cocer en una cazuela con agua, una pizca de sal y la cabeza de ajos entera. Cuando empiece a hervir retira la espuma, baja el fuego y deja cocer durante 40 minutos.

Abre la lata de las mollejas y ponla al baño maría para que se funda la grasa. Pon las mollejas en un plato y resérvalas.

Pela las patatas, córtalas en dados y fríelas en una sartén con la grasa de pato. Escúrrelas y colócalas en una fuente amplia, sazónalas y espolvoréalas con perejil picado.

Pica el puerro, el pimiento y la cebolleta finamente y pon a pochar en una cazuela con aceite. Cuando se dore, pica las mollejas en láminas y añádelas. Saltea brevemente y vierte todo en la cazuela de las lentejas. Mezcla y deja reposar durante 5 minutos.

Sirve las lentejas en una legumbrera, la cabeza de ajos en un plato y acompaña con las patatas.

LENTEJAS CON MORCILLA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE LENTEJAS

1 MORCILLA

1 CEBOLLA

1 DIENTE DE AJO

1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN DULCE O PICANTE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pon a cocer las lentejas y sazónalas. Estarán cocidas en unos 40 o 45 minutos.
Aparte, cuece la morcilla pinchada por varios sitios.
Sofríe la cebolla y el ajo picados en una sartén con aceite. Cuando se doren, y fuera del fuego, agrega el pimentón, rehoga y añádeselo a las lentejas junto con la morcilla en rodajas.
Déjalo reposar fuera del fuego unos minutos y sirve.

LENTEJAS CON OREJA DE CERDO

Ingredientes: 4-6 p.

1/2 KG DE LENTEJAS
100 G DE TOCINO FRESCO
100 G DE CHORIZO
1 OREJA DE CERDO
2 DIENTES DE AJO
1 CEBOLLETA
1 ZANAHORIA HARINA HUEVO BATIDO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL
1 RAMITA DE TOMILLO
2 HOJAS DE LAUREL PIMENTÓN

Pon la oreja a cocer en una olla rápida con una pizca de sal. En 20 minutos estará a punto.
Pon un poco de aceite en una cazuela amplia, agrega los dientes de ajo enteros. Pica la cebolleta y la zanahoria finamente. Añádelas a la cazuela junto con las lentejas (puestas en remojo la víspera) escurridas, el tocino y el chorizo cortados en 4, la ramita de tomillo y 2 hojas de laurel. Cúbrelas con agua, sazónalas y deja cocer durante 20 minutos a fuego medio. Espolvorea con un poco de pimentón y mezcla bien.
Retira la oreja de la olla y pícala en tiras (las partes que se rompan añádelas a las lentejas). Pasa las tiras de oreja por harina y huevo batido y fríelas en una sartén con aceite y espolvoréalas con un poco de pimentón.
Sirve las lentejas en una legumbrera y acompaña con las tiras de oreja de cerdo rebozadas.

LENTEJAS CON PANCETA ASADA

Ingredientes: 4 p.

400 G DE PANCETA
400 G DE LENTEJAS
1 MORCILLA
1 CEBOLLETA
2 PUERROS
1 ZANAHORIA
1 TOMATE
1 DIENTE DE AJO
4 REBANADAS DE PAN ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

Sazona la panceta, colócala en un recipiente apto para el horno, riégala con un chorro de aceite y ásala en el horno a 170 grados durante 1 hora. Sube la temperatura a 180 y mantén durante otros 30 minutos más.
Pica la cebolleta, los puerros y la zanahoria y pon a pochar en una cazuela con aceite. Cuando vayan cogiendo color pela el tomate, pícalo finamente e incorpóralo. Cocina durante unos minutos, añade las lentejas, cúbrelas con agua y sazona. Cuece durante 30-35 minutos.
Cuece la morcilla en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 30 minutos a fuego suave.
Fríe las rebanadas de pan en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un papel de cocina y úntalas con el diente de ajo. Corta la morcilla en 4 trozos y colócalos sobre cada pan. Sirve las lentejas en una legumbrera y decora con una rama de perejil.

LENTEJAS CON PISTO E HIGADILLOS

Ingredientes: 4 p.

300 G DE LENTEJAS
1 CALABACÍN PEQUEÑO
2 ZANAHORIAS
100 G DE JUDÍAS VERDES
1 PUERRO GRANDE
100 G DE HÍGADOS DE POLLO
2 DIENTES DE AJO
1 HOJA DE LAUREL
1 GUINDILLA PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pon a cocer en una olla rápida las lentejas con agua, sal y la hoja de laurel. Una vez cocidas resérvalas.

Limpia las verduras y pélalas. Corta el calabacín y el puerro en cuadraditos y las zanahorias y las judías verdes en bastoncitos. Sazona y pon todo a pochar en una sartén con aceite (3-5 cucharadas) durante unos 10 minutos.

Mientras tanto, filetea los ajos y ponlos a dorar en una sartén con aceite. Incorpora los higadillos sazonados, limpios y troceados. Espolvorea con perejil picado y saltea hasta que se doren por fuera.

Sirve las lentejas en una legumbrera, el pisto en una fuente y los higadillos en otra para que cada uno se sirva a su gusto.

LENTEJAS CON REFRITO

Ingredientes: 4 p.

400 G DE LENTEJAS
1 PIMIENTO VERDE
1 CEBOLLA
1 PUERRO
2 HUEVOS
1 CUCHARADA DE PIMENTÓN ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Cuece las lentejas en agua con un chorrito de aceite durante 45 minutos a fuego lento. Cuando estén cocidas pon a punto de sal.
En una sartén con aceite rehoga la cebolla, el puerro y el pimiento bien picaditos. Sazona y espolvorea el pimentón. Agrega este sofrito a las lentejas.
Bate los huevos con sal y perejil. Añade este revuelto a las lentejas, mezcla bien hasta que cuaje, y sirve.

LENTEJAS CON TOCINO, CHORIZO Y ARROZ

Ingredientes: 6 p.

1/2 KG DE LENTEJAS
200 G DE ARROZ INTEGRAL
1 CEBOLLA
1 CABEZA DE AJOS ENTERA
4 DIENTES DE AJO
200 G DE CHORIZO
300 G DE TOCINO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMENTÓN DULCE PEREJIL PICADO

Pon en remojo el arroz la víspera y las lentejas 1 hora antes de la preparación. Pon las lentejas en una olla rápida, agrega el chorizo, el tocino y los 4 dientes de ajo con piel. Pica finamente la cebolla y añádela. Agrega una cucharadita de pimentón, sal, pon la tapa y deja cocer durante 15 minutos.
Pon un poco de aceite en una cazuela, añade la cabeza de ajos entera, rehoga un poco y añade el arroz. Vierte el agua (triple cantidad que de arroz) y deja cocer durante 20 minutos. Cuando las lentejas estén hechas retira los tropiezos. Corta el chorizo y el tocino en trozos de bocado, pela los ajos y aplástalos con un tenedor. Añade todo nuevamente a la cazuela y mezcla bien. Sirve las lentejas en una fuente y en otra el arroz con la cabeza de ajos entera, espolvoreado con perejil picado.

LENTEJAS GUISADAS

Ingredientes: 4 p.

320 G DE LENTEJAS
1 CEBOLLA ROJA
2 ZANAHORIAS
2 CHORIZOS
150 G DE TOCINO IBÉRICO
1 MORCILLA
1 CEBOLLETA
1 CUCHARADA DE PIMENTÓN DULCE
O PICANTE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL BERZA COCIDA

En una cazuela con agua pon a cocer, a fuego lento, las lentejas con la cebolla picada y las zanahorias. Sazona y espera unos 45-50 minutos.
Sofríe la cebolleta, muy picada, en una sartén con aceite. Cuando se dore agrega el pimentón, rehoga y añade a las lentejas.
Aparte, cuece en agua los chorizos y el tocino para desgrasarlos. Una vez cocidos, trocea el tocino y los chorizos y agrega al guiso mezclándolo bien.
Fríe, aparte, la morcilla en rodajas.
Por último, sirve las lentejas en una legumbrera y coloca encima la morcilla frita.
Acompaña este plato con berza cocida.

PATÉ CON GARBANZOS

Ingredientes: 4 p.

1/2 BARRA DE PAN
150 G DE GARBANZOS
1 PUERRO
1 ZANAHORIA
200 G DE PATÉ UN PUÑADO DE ALCAPARRAS PEREJIL SAL

Corta el pan en rebanadas finas y tuéstalas en el horno o en la tostadora.
Pon los garbanzos (en remojo desde la víspera) a cocer en una olla rápida con el puerro y la zanahoria. Sazona y pon la tapa. Deja cocer durante 20-30 minutos. Tritura los garbanzos con una batidora eléctrica y pásalo por el chino.
Coloca el puré sobre el fondo de un plato. Coloca encima 2 tajadas de paté. Pica las alcaparras finamente y espolvorea el paté.
Adorna con unas hojas de perejil y sirve acompañado con las rebanadas de pan tostado.

POCHAS A LA NAVARRA

Ingredientes: 6 p.

1,3 KG DE POCHAS

1 ZANAHORIA

1 CABEZA DE AJOS

1 PIMIENTO VERDE

1 PUERRO

1 CEBOLLA

2 TOMATES

1 PIMIENTO ROJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

1 CUCHARITA DE PIMENTÓN PICANTE

Limpia las pochas y escúrrelas. Ponlas a cocer en una cazuela con abundante agua. Añade la zanahoria pelada y cortada en 3, la cabeza de ajos entera (sin pelar), el pimiento verde, el puerro, la cebolla y los dos tomates. Sazona y cuece lentamente a fuego suave durante 35 minutos.

Retira las verduras de la cazuela y pásalas por el pasapurés.

Añade el puré resultante a la cazuela y mezcla suavemente. Deja cocer todo junto durante 5-10 minutos.

Pica el pimiento rojo en tacos y ponlos a dorar en una sartén con un poco de aceite. Cuando esté a punto retira la sartén del fuego, deja templar un poco y añade el pimentón. Mezcla bien e incorpora a las pochas.

Sirve en una legumbrera.

POCHAS BLANCAS CON ALITAS DE PATO

Ingredientes: 4 p.

1,5 KG DE POCHAS
8 ALAS DE PATO
CONFITADAS
1 CEBOLLETA
100 G DE CALABAZA
1 PIMIENTO ROJO
1 CABEZA DE AJOS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Pon agua en la olla rápida. Desgrana las pochas y ponlas en la olla. Añade la cabeza de ajos y la cebolleta finamente picada. Sazona, cierra la tapa (posición 2) y deja cocer durante 5 minutos desde que empiece a salir el vapor.
Coloca las alas en una fuente apta para el horno y cocínalas en el horno a 200 grados durante 6-8 minutos.
Pica el pimiento rojo y la calabaza en dados y ponlos a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Cocina durante 4-5 minutos.
Agrega las pochas y las alitas. (Para darle más sabor puedes añadir 1 cucharada de grasa de pato.) Tapa la cazuela y cocina durante 5 minutos más.
Sirve las alitas y aparte las pochas con las verduras, espolvoreando con un poco de perejil picado.

POCHAS CON ACELGAS

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE ACELGAS
1/4 DE KG DE POCHAS DESGRANADAS (ALUBIAS FRESCAS)
100 G DE PANCETA
2 PATATAS
1 DIENTE DE AJO PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece las pochas en agua con sal. Cuando hayan transcurrido de 10 a 15 minutos añade las pencas de las acelgas bien limpias, sin hilos y troceadas.
Después agrega las patatas peladas y cortadas en trozos y un chorrito de aceite. Déjalo cocer durante 20 minutos más.
En una sartén con aceite sofríe el ajo picado junto con la panceta en tacos. Cuando esté listo espolvorea con perejil picado y agrega este refrito sobre las pochas.
Déjalo unos minutos más a fuego lento para que se termine de hacer y sirve.

POCHAS CON ALMEJAS

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE POCHAS
1/2 KG DE ALMEJAS
1 CEBOLLETA
1 PUERRO
1 PIMIENTO VERDE
3 DIENTES DE AJO
2 TOMATES ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece las pochas en agua con un poco de sal durante media hora aprox imadamente. Resérvalas.
Pica la cebolleta, el puerro, el pimiento y los ajos finamente y pon a pochar en una sartén con un poco de aceite. Pela los tomates, pícalos e incorpóralos.
Cuando esté pochado agrega las almejas, deja al fuego hasta que se abran y añade las pochas.
Cocina todo junto durante unos 5 minutos aprox imadamente para que se mezclen los sabores, y sirve.

POCHAS CON CHORICEROS

Ingredientes: 4 p.

400 G DE POCHAS
2 PIMIENTOS CHORICEROS
1 CHORIZO
1 MORCILLA
1 PUERRO
2 ZANAHORIAS
1/2 CEBOLLETA
1-2 DIENTES DE AJO
1/2 CUCHARADA DE PIMENTÓN PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

En una cazuela pon a cocer las pochas cubiertas con agua junto con una morcilla, un chorizo, dos zanahorias y un puerro, ambos limpios y picados. Añade un poco de sal y los pimientos choriceros, bien limpios y sin pepitas. Cuécelo durante 45-50 minutos. A continuación saca la morcilla, el chorizo y los pimientos choriceros.
Prepara una fritada con la cebolleta y uno o dos dientes de ajo, todo picado.
Agrega a esta fritada la morcilla y el chorizo y saltéalo todo junto. Incorpora también la carne de los pimientos choriceros y mézclalo bien. Por último, echa el pimentón y rehógalo, sin que se queme.
Vierte este refrito sobre las pochas, mezcla bien y sirve espolvoreado con perejil picado.

POCHAS CON FOIE

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE POCHAS BLANCAS
1 TOMATE PEQUEÑO
1/2 CEBOLLA
1/2 PIMIENTO VERDE
2 DIENTES DE AJO
2 CUELLOS DE PATO
4 LONCHAS DE FOIE VINAGRE DE MÓDENA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA

Pica la verdura (tomate, ajos, cebolla y pimiento) y ponla a cocer con las pochas y los cuellos de pato. Sazona y deja cocer a fuego lento durante 1 hora.
Cuando estén hechas, apaga el fuego y añade un par de cucharadas de aceite. Mezcla bien y sirve en una fuente.
Pon a calentar una sartén sin aceite, corta 4 filetes de foie fresco, salpimiéntalos y dóralos por los dos lados. Retira la sartén del fuego y vierte un chorrito de vinagre de módena.
Finalmente, coloca los filetes de foie sobre las pochas.

POCHAS CON RABO DE CERDO Y LENGUA DE CORDERO

Ingredientes: 6 p.

2 KG DE POCHAS SIN DESGRANAR

1 CEBOLLETA

1 PIMIENTO VERDE

1 TOMATE ROJO

4 DIENTES DE AJO

1 PUERRO

1 ZANAHORIA

4 LENGUAS DE CORDERO

2 RABOS DE CERDO

1/4 DE KG DE GUINDILLAS FRESCAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMENTÓN PEREJIL

Desgrana las pochas, lávalas bajo el grifo de agua y ponlas en una cazuela. Cúbrelas con agua fría, agrega la cebolleta, el pimiento, el tomate, los dientes de ajo y un manojo de perejil. Sazona y deja cocer durante 20-25 minutos.
Cuando estén cocidas retira las verduras y pásalas por el pasapurés o tritúralas con una batidora eléctrica. Agrega el puré a las pochas y pon a punto de sal.
Limpia las lenguas y los rabos, colócalos en una olla rápida, añade el puerro y la zanahoria y cubre con agua. Sazona, pon la tapa y deja cocer durante 20-25 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Retira los rabos y deja que se templen. Trocea los rabos e incorpóralos a la cazuela de las pochas.
Pela las lenguas, córtalas en trozos de bocado, ponlas en una fuente, riégalas con un poco de aceite, sálalas y espolvoréalas con un poco de pimentón.
Sirve las pochas en una legumbrera, espolvorea con un poco de pimentón y un poco de perejil picado. Para acompañar, fríe las guindillas en una sartén con aceite; cuando estén a punto ponlas en una fuente y sazónalas.

POTAJE CANARIO

Ingredientes: 4 p.

1/4 DE KG DE JUDÍAS BLANCAS
200 G DE CALABAZA
1 CALABACÍN
1 TOMATE
1 CEBOLLETA
2 DIENTES DE AJO
100 G DE BACÓN
100 G DE MAÍZ COCIDO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pon en remojo las judías la noche anterior.
En una cazuela, sofríe el bacón con un poco de aceite, añade la cebolleta picada, los ajos fileteados y el tomate pelado y troceado. Después agrega las judías, cúbrelo todo con agua y deja que hierva de 40 a 45 minutos.
En otra sartén con aceite saltea la calabaza y el calabacín troceados. Sazona y agrega el maíz cocido. Rehógalo y echa este salteado sobre el potaje. Mézclalo todo bien y déjalo a fuego lento de 5 a 10 minutos.
Pon a punto de sal y sirve.

POTAJE CON BACALAO

Ingredientes: 4 p.

1/4 DE KG DE GARBANZOS
200 G DE JUDÍAS BLANCAS
1/4 DE KG DE BACALAO DESALADO
2 TOMATES
2 CEBOLLETAS UN POCO DE MIGA DE PAN UN CHORRITO DE LECHE
1 HUEVO HARINA
1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN PICANTE ORÉGANO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pon los garbanzos y las judías en remojo la víspera.
Pon en remojo la miga de pan con el huevo batido y el orégano.
Cuece las judías en agua fría y, cuando empiecen a hervir, agrega los garbanzos y un chorrito de aceite. Cocina durante una hora.
Pica los tomates y las cebolletas y fríe en aceite con un poco de sal y pimentón.
Añádelo al potaje y sazona.
Prepara las albóndigas mezclando el bacalao desalado y desmigado con la miga de pan. Pasa estas bolitas por harina y fríelas en aceite bien caliente.
Echa las albóndigas al potaje y deja reposar, fuera del fuego, unos 5 minutos.
Espolvorea con perejil picado y sirve.

POTAJE DE ALUBIAS COLORADAS CON BACALAO

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE ALUBIAS
200 G DE BACALAO DESALADO
1 TAZA DE ARROZ
4 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL
8 GUINDILLAS EN VINAGRE

Pon las alubias (previamente en remojo desde la noche anterior) a cocer en agua con sal. Cuando estén casi cocidas (al dente) escúrrelas y resérvalas.
Prepara un sofrito con los dientes de ajo picados, el bacalao desmigado y las guindillas partidas por la mitad. Añádelo a las alubias y cubre todo con agua fría. Cuando rompa a hervir agrega la taza de arroz.
Déjalo cocer alrededor de 20 minutos, ponlo a punto de sal, sirve y rocía con un chorrito de aceite por encima.

POTAJE DE CALABAZA Y GARBANZOS

Ingredientes: 4 p.

300 G DE CALABAZA
200 G DE GARBANZOS COCIDOS
300 G DE ESPINACAS COCIDAS
150 G DE JAMÓN SERRANO
1 VASO DEL CALDO DE COCCIÓN DE LOS GARBANZOS
2 DIENTES DE AJO
1 HUEVO HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

En una cazuela con aceite pon a rehogar los dientes de ajo en láminas con el jamón cortado en tacos. Añade la calabaza sin piel, despepitada y en dados. Sigue rehogando durante unos minutos hasta que se haga la calabaza, tardará unos 8 minutos.
A continuación agrega los garbanzos cocidos y un vaso de su caldo de cocción.
Mezcla bien y déjalo hacer durante 5 minutos.
Haz una bolitas con las espinacas cocidas bien escurridas. Rebózalas con harina y huevo batido y fríelas en aceite bien caliente.
Por último, incorpora estas bolitas al potaje, pon a punto de sal y sirve.

POTAJE DE GARBANZOS Y CARABINEROS

Ingredientes: 6 p.

200 G DE GARBANZOS
8 CARABINEROS
1/4 DE KG DE JUDÍAS VERDES
1 CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO UN TROZO DE APIO ACEITE DE OLIVA SAL UNA RAMA DE ROMERO

Pon agua a cocer en una olla rápida. Cuando empiece a hervir añade los garbanzos (en remojo desde la víspera), el trozo de apio y la rama de romero. Sazona, pon la tapa, escoge la posición 2 y cuece durante 5 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.

Pela, pica los dientes de ajo en láminas y ponlos a dorar en una cazuela amplia y baja con aceite. Pica la cebolla finamente e incorpórala. Sazona y rehoga durante unos minutos.

Retira las puntas y los hilos de las judías, pícalas en juliana y añádelas. Cocina todo durante 5-8 minutos.

Corta los carabineros por la mitad a lo largo, retírales cualquier suciedad que puedan tener y vuelve a cortarlos por la mitad. Añádelos a la cazuela, rehógalos un poco, incorpora los garbanzos a la cazuela, guisa todo durante 5 minutos y sirve.

POTAJE DE LENTEJAS Y SOJA CON ZANAHORIA SALTEADA

Ingredientes: 6 p.

300 G DE LENTEJAS
300 G DE SOJA VERDE O MUNGO
300 G DE CHORIZO
2 ZANAHORIAS
2 PATATAS
1 CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL 1 HOJA DE LAUREL

Pon la soja en remojo la víspera.
Pica la cebolla y los dientes de ajo finamente y ponlos a rehogar en una olla rápida. Cuando vaya tomando color añade la hoja de laurel, la soja, las lentejas y las patatas peladas y troceadas. Cubre con agua, pon a punto de sal, cierra la olla y deja cocer durante 10 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.
Pon el chorizo a cocer en una cazuela con agua. A los 5 minutos, pínchalo con un cuchillo y deja cocer durante 15-20 minutos más.
Pela las zanahorias y rállalas con un pelapatatas. Saltéalas brevemente en una sartén con aceite, añádelas a las legumbres y mezcla bien.
Sirve las lentejas y la soja y acompáñalas con los trozos de chorizo cocido.



Verduras y hortalizas

ACELGAS BELLAVISTA

Ingredientes: 4 p.

4 HOJAS GRANDES DE ACELGA
1 PUÑADO DE PIÑONES
16 ALMENDRAS SALADAS
1 PECHUGA DE POLLO
1 MANZANA
16 ACEITUNAS SIN HUESO
1 CEBOLLA
1 PLATO DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece las pencas (la parte blanca de las acelgas) en agua con sal. Cuece también al vapor las hojas.
En una sartén con aceite saltea las almendras y los piñones junto con la pechuga sazonada y cortada en dados o tiras. Después agrega las pencas escurridas y cortada en dados, las aceitunas y la manzana pelada y troceada. Rehoga todo durante unos minutos.
Coloca las hojas de acelgas en los platos y pon sobre ellas el relleno.
Por último, decora con aros de cebolla enharinados y fritos en aceite bien caliente.

ACELGAS CON REFRITO DE JAMÓN

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE ACELGAS
2 PATATAS
3 DIENTES DE AJO
150 G DE JAMÓN SERRANO
1 CUCHARADA DE PIMENTÓN
1 HUEVO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia bien las acelgas, retira los hilos de las pencas y pica tanto las pencas como las hojas. Después ponlas a cocer en una cazuela cubiertas con agua. Añade las patatas peladas y troceadas (que hagan "clac" al partirlas) y un chorro de aceite crudo. Cuécelo durante 20-25 minutos, retirando la espuma.

En una sartén con aceite dora los ajos en láminas. Añade el jamón picado y saltéalo. Por último, agrega el pimentón y rehógalo sin que se queme.

Vierte este refrito sobre la verdura, pon a punto de sal y sirve decorado con el huevo cocido troceado.

ACELGAS RELLENAS DE CARNE

Ingredientes: 4 p.

12 ACELGAS HERMOSAS
300 G DE CARNE PICADA
2 PATATAS
3 DIENTES DE AJO
1/2 VASO DE VINO BLANCO
1 TAZA DE SALSA DE TOMATE
2 CUCHARADAS DE BECHAMEL
1 CUCHARADA DE PAN RALLADO HARINA HUEVO BATIDO
100 G DE JAMÓN SERRANO SAL ACEITE DE OLIVA VIRGEN LEVADURA (OPCIONAL)

Separa las partes verdes del tronco de la acelga y resérvalas. Limpia las partes blancas (pencas) de pieles e hilos y cuécelas en agua con sal. Una vez cocidas escúrrelas y trocéalas en pedazos de unos 6 cm.
Aparte, cuece las partes verdes en agua con sal y un chorrito de aceite y las patatas peladas. Una vez cocidas tritúralas y reserva esta crema de verduras.
Saltea los ajos en láminas y el jamón picado, añade la carne, rehoga y sazona.
Agrega el vino blanco, después el tomate y un poco de salsa bechamel. También puedes añadir una cucharada de pan rallado. Deja que reduzca y enfríalo.
Rellena con esta masa las partes blancas (pencas) como si fuesen un sándwich.
Pásalas por harina (si quieres, con un poco de levadura) y huevo batido. Fríelas en aceite bien caliente.
Por último, coloca la crema de verduras en el fondo del plato, las pencas rellenas encima y sirve.

ALBÓNDIGAS DE LA HUERTA

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE PATATAS
200 G DE ZANAHORIAS
1/2 KG DE GUISANTES DESGRANADOS
1 PIMIENTO ROJO
2 HUEVOS HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL
1/4 DE L DE PURÉ DE VERDURAS

Pela y cuece las patatas, las zanahorias y los guisantes en agua con sal y un chorro de aceite. Una vez cocido, tritúralo todo hasta conseguir un puré muy espeso. Agrega los huevos batidos a la pasta (si te queda demasiado ligera lígala con harina de maíz diluida en agua).

Da forma a las albóndigas, pásalas por harina y fríelas en aceite hasta dorarlas.

Limpia y corta el pimiento rojo en aros y fríelos en una sartén con aceite.

Sirve las albóndigas en una fuente con el fondo cubierto del puré de verduritas calientes y acompaña con el pimiento rojo frito en aros.

ALBÓNDIGAS DE VERDURA

Ingredientes: 4 p.

4 PATATAS
3 ZANAHORIAS
1/2 KG DE GUISANTES
150 G DE ARROZ
300 G DE JUDÍAS VERDES
1 PIMIENTO ROJO HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Limpia y pica las judías y ponlas a cocer en una cazuela con agua. Pela y trocea 2 patatas y añádelas a la cazuela. Cuece durante 20-25 minutos. Tritura con la batidora hasta conseguir una crema. Resérvala templada.

En otra cazuela grande pon agua a hervir. Pela y trocea las zanahorias y las otras 2 patatas. Incorpóralas al agua junto con los guisantes y el arroz. Echa un poco de aceite y sazona. Cuece durante 20-25 minutos. Escurre las verduras y pásalas por el pasapurés. Después forma las albóndigas, pásalas por harina y fríelas en una sartén con aceite.

Pasa el aceite por un colador y ponlo nuevamente en la sartén. Corta el pimiento en tiras y fríelo. Pon las tiras en un plato, sálalas y espolvoréalas con perejil picado.

Para servir, coloca en el fondo de la fuente la crema de verduras. Coloca encima las albóndigas y adorna con las tiras de pimiento.

ALCACHOFAS AL HORNO

Ingredientes: 4 p.

8 ALCACHOFAS GRANDES
8 DIENTES DE AJO
150 G DE PANCETA LIMÓN ACEITE DE OLIVA VIRGEN
1 CUCHARADA DE HARINA DE MAÍZ REFINADA SAL

Limpia las alcachofas quitando las hojas duras y el rabo y frótalas con limón. Colócalas en un recipiente hondo para horno, sazona e introduce en cada una un diente de ajo picado, panceta (reserva la mitad para freír después) y añade un chorro de aceite y un vaso de agua.
Introduce en el horno a 180 grados hasta que estén tiernas (tardarán unos 30 minutos aprox imadamente).
Pon las alcachofas en un plato o en una fuente.
Fríe en una sartén con aceite el resto de la panceta picada. Añade el caldo de la fuente del horno y un poco de harina de maíz diluida en agua fría para espesar la salsa.
Por último, salsea las alcachofas y sirve.

ALCACHOFAS CON ALMEJAS Y CALAMARES

Ingredientes: 4 p.

12 ALCACHOFAS
400 G DE ALMEJAS
400 G DE CALAMARES PEQUEÑOS
1 CEBOLLA O 2 CEBOLLETAS
1 DIENTE DE AJO
1/2 LIMÓN HARINA PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia bien las alcachofas quitándoles las hojas ex teriores y úntalas con limón para que no se ennegrezcan. Seguidamente cuece las alcachofas en una cazuela con agua, sal y una cucharada de harina (12 minutos aprox imadamente). Cuando estén tiernas escúrrelas y reserva. Guarda el caldo.

En una sartén con un chorrito de aceite pocha la cebolla picada. Agrega una cucharada de harina. Rehoga y, sin dejar de remover, añade 4 cazos del caldo de cocer las alcachofas. Incorpora las almejas para que se abran, añade las alcachofas cortadas en mitades y espolvorea con perejil picado.

Acto seguido, en una sartén con un poco de aceite saltea los calamares, limpios y sazonados, con un diente de ajo entero.

Añade estos calamares salteados a la tartera de las alcachofas con almejas y sirve.

ALCACHOFAS CON CHAMPIÑÓN Y HUEVO DE CODORNIZ

Ingredientes: 4 p.

12 ALCACHOFAS
12 CHAMPIÑONES
12 HUEVOS DE CODORNIZ
2 LIMONES
2 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

PARA LA PROVENZAL:
2 CUCHARADAS DE PAN RALLADO
1 CUCHARADA DE PEREJIL PICADO
1 DIENTE DE AJO PICADO

Pica los 2 dientes de ajo, añade un par de cucharadas de aceite y un poco de perejil picado. Mezcla bien.
Limpia los champiñones, quítales los tallos y vacíalos con una cucharilla. Colócalos sobre una fuente apta para el horno, sazónalos, riégalos con la mezcla anterior e introdúcelos en el horno a 200 grados durante 15 minutos.
Pela las alcachofas, córtales la parte inferior (para que al apoyar queden estables) y la parte superior de las hojas para que quede una superficie recta. Úntalas con limón y ponlas a cocer en una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal durante 20-30 minutos aprox imadamente. Escúrrelas y vacíalas un poco.
Coloca las alcachofas en una fuente apta para el horno, pon encima los champiñones y sobre cada champiñón casca un huevo de codorniz. Mezcla los ingredientes de la provenzal y espolvorea sobre los huevos.
Gratina en el horno durante 1-2 minutos y sirve.

ALCACHOFAS CON CREMA DE ACELGAS

Ingredientes: 4 p.

8 ALCACHOFAS
1/2 KG DE ACELGAS
2 PATATAS
1 LIMÓN
2 HUEVOS
2 DIENTES DE AJO HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pela las alcachofas y úntalas con limón. Cuécelas durante 30-40 minutos en una cazuela grande con agua, una pizca de sal, un poco de zumo de limón y un poco de harina.

Limpia bien las acelgas y córtalas. Pela las patatas y trocéalas. En una cazuela pequeña pon todo a cocer durante 15 minutos con agua, sal y un poco de aceite. Tritura con una batidora eléctrica hasta conseguir una crema.

Corta las alcachofas por la mitad, pásalas por harina y huevo y fríelas en una sartén con aceite, al que habrás añadido 2 dientes de ajo.

Cubre con la crema de acelgas el fondo de una fuente, coloca las alcachofas encima y sirve.

ALCACHOFAS CON CREMA DE CALABAZA

Ingredientes: 4 p.

8 ALCACHOFAS
600 G DE CALABAZA
2 PATATAS
2 PUERROS
4 LONCHAS DE PANCETA
4 LONCHAS DE JAMÓN SERRANO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL
1 MANOJO DE PEREJIL

Forra una placa de hornear con papel de horno, ex tiende encima las lonchas de jamón y de panceta, tápalas con otro papel de hornear y coloca encima otra bandeja de horno para que haga presión. Introduce en el horno a 170 grados durante 30 minutos.
Pela la calabaza y las patatas y limpia los puerros. Pica todo y pon a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal. En 15 minutos estará a punto. Tritura con una batidora y cuela.
Pela las alcachofas y ponlas a cocer en una cazuela con agua y un manojo de perejil. Déjalas cocer durante 20 minutos, retíralas y déjalas escurrir.
Sirve la crema, acompaña con las alcachofas y el crujiente de panceta y jamón, riega con un chorrito de aceite y decora con una hoja de perejil.

ALCACHOFAS CON JAMÓN

Ingredientes: 4 p.

16 ALCACHOFAS
200 G DE JAMÓN SERRANO HARINA
2 LIMONES SAL
1 NUEZ DE MANTEQUILLA

Limpia las alcachofas y cuécelas en una cazuela con agua, harina, sal y zumo de limón.
En 10-15 minutos aprox imadamente estarán listas.
En una cazuela ancha derrite la mantequilla y añade el jamón cortado en taquitos.
Cuando esté doradito agrega un poco de harina, remueve y añade un poco de agua para hacer la salsa.
Deja cocer durante un par de minutos (sin dejar de remover), incorpora las alcachofas ya cocidas y cortadas en mitades.
Comprueba el punto de sal y sirve.

ALCACHOFAS CON MOLLEJAS CONFITADAS

Ingredientes: 4 p.

12 ALCACHOFAS
4 MOLLEJAS DE PATO CONFITADAS
2 ZANAHORIAS COCIDAS
2 PATATAS COCIDAS
3 DIENTES DE AJO
2 CUCHARADITAS DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN
1/2 LIMÓN SAL

Limpia bien las alcachofas, frótalas con limón y cuécelas en una cazuela con agua hirviendo y sal durante 25 minutos. Escurre y reserva. Reserva también el caldo de la cocción.
Aparte, en una tartera con aceite dora los ajos pelados y fileteados. Añade la harina y rehoga. Moja con el caldo de las alcachofas (1 vaso) y agrega las mollejas troceadas, las patatas, peladas y cortadas, y las zanahorias y las alcachofas troceadas.
Mezcla con cuidado, déjalo hacer a fuego lento unos 5 minutos y sirve.

ALCACHOFAS EN SALSA

Ingredientes: 4 p.

12 ALCACHOFAS
200 G DE PANCETA
2 HUEVOS
1 CEBOLLA
1 PIMIENTO VERDE
1 PUERRO
1 CUCHARADA DE HARINA
2 DIENTES DE AJO
1/2 VASO DE VINO BLANCO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL RAMAS DE PEREJIL

Pon a cocer los huevos en una cazuela con agua durante 15 minutos. Pélalos.
Limpia las alcachofas, retirando el tronco, las hojas ex ternas y las puntas. Ponlas a cocer en otra cazuela con agua, una pizca de sal y unas ramas de perejil. En 30 minutos estarán a punto.
Pica los ajos en láminas y la cebolla, el pimiento y el puerro finamente. Pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Cuando vaya tomando color añade la panceta cortada en cuadraditos. Rehoga un poco y añade la harina. Mezcla bien y vierte el vino blanco y un poco del caldo resultante de cocer las alcachofas. Deja reducir durante 3 minutos.
Corta las alcachofas por la mitad e introdúcelas en la salsa. Cocínalas brevemente para que se mezclen los sabores.
Sirve en una fuente y espolvorea la superficie con los huevos cocidos picados.

ALCACHOFAS EN VINAGRETA

Ingredientes: 4 p.

16 ALCACHOFAS
1/2 LIMÓN • SAL

PARA LA VINAGRETA: UN TROZO DE CEBOLLETA UN TROZO DE PIMIENTO MORRÓN UN TROZO DE PIMIENTO VERDE
8 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN
2 CUCHARADAS DE VINAGRE PEREJIL PICADO • SAL

Limpia las alcachofas, quitando las hojas ex teriores, y frótalas con un limón después. Cuécelas en agua con sal durante 25 minutos. A continuación escúrrelas, pártelas en cuartos y colócalas en una fuente.
Prepara una vinagreta picando la cebolleta, el pimiento morrón y el pimiento verde y échalos en un bol. Aliña con sal, aceite y vinagre y espolvorea con perejil picado.
Por último, adereza con ella las alcachofas y sirve.

ALCACHOFAS EN VINAGRETA CON ALMEJAS

Ingredientes: 4 p.

16 ALCACHOFAS COCIDAS
1/2 KG DE ALMEJAS SAL

PARA LA VINAGRETA:
1/2 PIMIENTO VERDE
1/2 PIMIENTO ROJO
1/2 TOMATE
1 CEBOLLETA
1 DIENTE DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE SAL

Abre las almejas al vapor (agua con sal).
En una tartera coloca las alcachofas partidas en cuatro partes y en el centro las almejas (puedes retirar las conchas y añadir sólo la carne).
Para preparar la vinagreta, mezcla en un bol los pimientos, el tomate, la cebolleta y el ajo, todo muy picadito. Añade aceite, vinagre y sal. Mezcla todo bien batiendo con energía.
Aliña las alcachofas y las almejas con la vinagreta. Gratina dos minutos en el horno y sirve.

ALCACHOFAS RELLENAS DE GAMBAS

Ingredientes: 4 p.

12 ALCACHOFAS
36 GAMBAS
1 CEBOLLA
3 HUEVOS COCIDOS HARINA
4 DIENTES DE AJO
1 COPA DE BRANDY ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

Limpia las alcachofas retirándole las hojas ex teriores y ponlas a cocer en una olla rápida. En 5 minutos estarán listas. Deja que se templen y retira los corazones con una cucharita.
Pela las gambas y pon las cabezas a cocer en una cazuela con agua, sal y unas ramas de perejil hasta conseguir un fumet.
Para la salsa, pica la cebolla finamente y ponla a dorar en una cazuela con un poco de aceite. Añade 1 cucharada de harina y mezcla bien, vierte un vaso del fumet y los huevos cocidos, bien picados, y deja cocer un poco.
Pela y pica los ajos. Ponlos a dorar en una sartén con aceite y agrega las gambas sazonadas. Saltea bien, vierte la copa de brandy y flambea. Vierte un poco del líquido resultante sobre la cazuela de la salsa y mezcla.
Rellena cada alcachofa con 3 gambas. Colócalas en una fuente, salsea y sirve.

APIO CON QUESO

Ingredientes: 4 p.

3-4 TALLOS DE APIO
200 G DE QUESO CREMOSO DE UNTAR
1/2 DIENTE DE AJO PEREJIL

Limpia el apio y retírale los hilos.
Para el relleno, pica el ajo finamente y colócalo en un bol, añade el queso, espolvorea con un poco de perejil picado y mezcla bien.
Corta los tallos de apio en trozos de 6 cm y rellénalos con la mezcla.
Coloca en un plato amplio, adorna con una rama de perejil y sirve.

BERENJENA RELLENA DE PAVO

Ingredientes: 4 p.

2 BERENJENAS
400 G DE PECHUGA DE PAVO
150 G QUESO DE FUNDIR
1 TOMATE
1 PIMIENTO VERDE
2 CEBOLLETAS
2 DIENTES DE AJO
1/2 L DE LECHE
2 CUCHARADAS DE HARINA AZÚCAR ACEITE DE OLIVA VIRGEN NUEZ MOSCADA SAL PIMIENTA PEREJIL PICADO RAMAS DE PEREJIL

Corta las berenjenas por la mitad a lo largo. Haz unos cortes en la parte superior, sazona, riega con un poco de aceite y ásalas en el horno a 200 grados durante 20 minutos. Cuando estén hechas vacíalas con una cuchara y reserva.
Para la bechamel, pon un poco de aceite a calentar en una cazuela, agrega la harina y rehógala. Vierte la leche poco a poco y cocínala (sin dejar de remover) hasta que espese. Ralla encima un poco de nuez moscada, salpimienta y agrega un poco de perejil picado.
Para la salsa de tomate, pon un poco de aceite a calentar en una cazuela, añade 1 ajo y 1 cebolleta bien picados y deja que se doren. Agrega el tomate pelado y cortado en dados, una pizca de sal y otra de azúcar. Cocina durante 20 minutos aprox imadamente. Pica la otra cebolleta, el pimiento verde y el otro diente de ajo y pon a pochar en una sartén con un poco de aceite. Agrégale una pizca de sal. Cuando las verduras estén hechas añade el pavo troceado y dóralo, incorpora la carne de las berenjenas (picada) y cocina durante 5 minutos. Rellena las berenjenas, napa con una capa de bechamel, otra de salsa de tomate, otra de bechamel y finalmente cubre con el queso.
Gratina en el horno, sirve y decora con unas ramas de perejil.

BERENJENAS AL HORNO

Ingredientes: 4 p.

1 BERENJENA HERMOSA

1 PIMIENTO VERDE

1 CEBOLLA

1/4 DE KG DE CARNE PICADA

3 DIENTES DE AJO

1/4 DE L DE SALSA BECHAMEL QUESO RALLADO UN PLATO DE HARINA

1 SOBRE DE LEVADURA NUEZ MOSCADA PEREJIL PICADO SAL PIMIENTA ACEITE DE OLIVA VIRGEN

En una cazuela con aceite sofríe los ajos, el pimiento y la cebolla muy picados. Agrega la carne salpimentada y espolvoreada con perejil. Saltea unos minutos.
Corta la berenjena en lonchitas y fríelas, previamente sazonadas y pasadas por harina con la levadura.
Coloca la berenjena, bien escurrida, en el fondo de una fuente resistente al horno y añade el sofrito de carne con verdura, alternativamente, terminando con una capa de berenjenas.
Cubre con salsa bechamel, a la que le habrás añadido una pizca de nuez moscada y queso, gratínalo en el horno durante 1 minuto aprox imadamente, y sirve.

BERENJENAS COMPLETAS

Ingredientes: 4 p.

2 BERENJENAS
4 HUEVOS
4 CUCHARADAS DE PURÉ DE PATATA
4 CUCHARADITAS DE PURÉ DE ACEITUNAS
50 G DE QUESO RALLADO SALSA DE TOMATE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Abre las berenjenas por la mitad y hazles unos cortes en la parte interior. Sazona, rocíalas con aceite y mételas al homo a 175 grados durante 20 minutos aprox imadamente.
Una vez homeadas sácales la came y pícala. Rellena cada mitad con una cucharadita de puré de aceitunas y parte de su came. Cubre con el puré de patatas, dejando un hueco en el medio, donde cascarás un huevo, y espolvorea con el queso rallado. Mételas al homo, hasta que el huevo cuaje, gratinando durante 3 o 4 minutos. Acompaña las berenjenas con salsa de tomate bien caliente.

BERENJENAS CON CARNE Y PEPINO

Ingredientes: 4 p.

200 G DE CARNE PICADA

2 BERENJENAS (o 4 PEQUEÑAS)

1 PEPINO

1 TOMATE

1 CEBOLLA

1 DIENTE DE AJO QUESO RALLADO SALSA DE TOMATE PIMIENTA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Abre las berenjenas por la mitad, haz unos cortes en la superficie, sazónalas y añade un chorro de aceite. Horméalas durante 25 minutos aprox imadamente a 175 grados.
Después saca la carne de las berenjenas, pícala y reserva.
Trocea el ajo, el tomate, la cebolla y el pepino. Una vez partida toda la verdura póchala en una sartén con aceite y una pizca de sal. Incorpora parte de la carne de las berenjenas y mezcla todos los ingredientes. A continuación agrega la carne picada salpimentada y rehógala bien, hasta que se haga.
Rellena las mitades de berenjena con este preparado, espolvorea con queso rallado y gratina durante 3 o 4 minutos.
Sirve las berenjenas en una fuente y acompáñalas con salsa de tomate caliente.

BERENJENAS CON CARNE Y VERDURAS

Ingredientes: 4 p.

2 BERENJENAS
200 G DE CARNE PICADA
1 PEPINO
1 TOMATE
1 CALABACÍN
2 DIENTES DE AJO BECHAMEL QUESO RALLADO SALSA DE TOMATE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Abre las berenjenas por la mitad, pincha la carne con un tenedor, sazónalas y añade un chorro de aceite. Hornéalas durante 20 minutos aprox imadamente a 175 grados.
Saca la carne de las berenjenas, pícala y reserva.
Pela el pepino y trocéalo. Trocea también los ajos, el tomate y el calabacín. Una vez partida toda la verdura, póchala en una sartén con aceite.
A continuación agrega la carne picada y rehógala bien hasta que se haga. Incorpora también parte de la carne de las berenjenas y mezcla todos los ingredientes.
Rellena las mitades de berenjena con este preparado y cúbrelo con bechamel.
Espolvorea con queso rallado y gratina durante 3 o 4 minutos.
Sirve las berenjenas en una fuente con el fondo cubierto con salsa de tomate caliente.

BERENJENAS GRATINADAS

Ingredientes: 4 p.

4 BERENJENAS
2 TOMATES QUESO RALLADO UN TROZO DE MANTEQUILLA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL ORÉGANO
2 GUINDILLAS FRESCAS (OPCIONAL)

Escalda los tomates en agua hirviendo durante un minuto y pélalos.
Lava las berenjenas, ábrelas por la mitad y haz unas incisiones. Rocíalas con un chorrito de aceite, sazona y mételas al horno durante 20 minutos aproximadamente. Pasado este tiempo sácalas del horno y con una cuchara vacíalas. Pica su carne y saltéala en una sartén con un poco de aceite y con el tomate cortado en taquitos. Espolvorea con sal y orégano y deja pochar durante unos minutos.
Rellena con esta masa las berenjenas añadiendo, si quieres, las guindillas picadas. Coloca unas porciones de mantequilla encima y espolvorea con el queso rallado. Por último, gratínalas durante unos 3 minutos, hasta que queden doradas, y sirve.

BERENJENAS RELLENAS

Ingredientes: 4 p.

2 BERENJENAS
200 G DE CARNE DE TERNERA PICADA
1 TOMATE
1 PIMIENTO VERDE
1/2 CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO
1 VASO DE LECHE
2 CUCHARADAS DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA RAMAS DE PEREJIL

Corta las berenjenas en 2 trozos a lo largo. Hazles unos cortes por la parte interior, sazónalas, riégalas con un poco de aceite, colócalas en un recipiente apto para el horno y ásalas a 200 grados durante 15 minutos. Cuando estén hechas vacía los interiores con una cuchara y reserva.

Para la bechamel, pon 3 cucharadas de aceite en una cazuela, agrega la harina, rehoga bien y vierte la leche poco a poco, sin dejar de remover. Salpimienta y cocina hasta que espese.

Pica la cebolla, el pimiento verde y los dientes de ajo y pon a pochar en una sartén con un poco de aceite. Sazona. Cuando cojan color incorpora la carne picada, la carne de las berenjenas y cocina todo junto durante 5 minutos. Agrega un poco de bechamel, mezcla bien y rellena las berenjenas.

Corta el tomate en 4 rodajas y coloca 1 sobre cada berenjena. Cubre todo con el resto de la bechamel y gratina durante 2 minutos en el horno a 200 grados. Retíralas del horno, ponlas en una fuente grande y adorna con unas ramas de perejil.

BERENJENAS RELLENAS DE ARROZ

Ingredientes: 4 p.

2 BERENJENAS GRANDES
100 G DE ARROZ BLANCO COCIDO
50 G DE CHORIZO
100 G DE GUISANTES COCIDOS SALSA DE TOMATE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA SALSA BECHAMEL (1/2 L): UNA NUEZ DE MANTEQUILLA
1 CUCHARADA Y MEDIA DE HARINA
1/2 L DE LECHE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA

Corta las berenjenas a lo largo por la mitad. Hazles unos cortes en el interior y colócalas en una placa de horno, sazónalas y échales y poquito de aceite. Horneálas a 180 grados durante unos 10 minutos, hasta que estén hechas. Retira del horno y deja templar. Saca la carne de las berenjenas y pícala. Reserva tanto la carne picada como el resto de las berenjenas.
En una cazuela con un poquito de aceite rehoga el chorizo picado. Agrega el arroz, la carne de las berenjenas y los guisantes. Añade agua caliente (un poco más de la mitad que de arroz). Deja cocer unos 18-20 minutos. Mezcla bien, pon a punto de sal y rellena con todo ello las berenjenas.
Para preparar la bechamel, en un cazo deshaz un trozo de mantequilla, añade un chorrito de aceite, rehoga una cucharada y media de harina y moja poco a poco con la leche, sin dejar de remover. Salpimienta.
Cubre las berenjenas rellenas con la bechamel y gratina en el horno durante 2-3 minutos. Sirve las berenjenas acompañadas con salsa de tomate caliente.

BERENJENAS RELLENAS DE ATÚN

Ingredientes: 4 p.

2 BERENJENAS

2 LATAS DE ATÚN EN ACEITE DE OLIVA

2 HUEVOS COCIDOS

1/2 L DE LECHE

2 CUCHARADAS DE HARINA

1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA SAL PIMIENTA NEGRA NUEZ MOSCADA

2 TOMATES HERMOSOS ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Corta las berenjenas por la mitad y ásalas al horno durante 30 minutos. Retira la pulpa de las berenjenas.

Prepara una bechamel con la harina, la mantequilla y la leche. Sazona con sal, pimienta y nuez moscada. Agrega la pulpa de las berenjenas, el atún y los huevos duros picados y mézclalo bien.

Rellena las berenjenas e introdúcelas en el horno a gratinar durante 3 minutos.

Acompaña las berenjenas con unas rodajas de tomate fritas.

BERENJENAS RELLENAS DE BACALAO

Ingredientes: 4 p.

4 BERENJENAS MEDIANAS
200 G DE BACALAO DESMIGADO Y DESALADO
2 CEBOLLETAS O CEBOLLAS SALSA DE TOMATE
1 SOBRE DE QUESO PARMESANO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia y corta las berenjenas a lo largo, haz unas incisiones con un cuchillo, sálalas y rocíalas con un poquito de aceite. Mételas al homo unos 20 minutos. Después quítales la came y reserva.
Pica las cebolletas y ponlas a pochar en una sartén con aceite, después añade el bacalao y rehógalo bien. A continuación agrega la came de las berenjenas y vuelve a rehogar unos minutos.
Por último, añade el tomate y rellena con esta masa las berenjenas.
Cúbrelas con queso, gratínalas durante unos 3 minutos aprox imadamente y sirve.

BERENJENAS RELLENAS DE BRANDADA

Ingredientes: 4 p.

2 BERENJENAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL SALSA DE TOMATE

PARA LA BRANDADA:
350 G DE BACALAO DESALADO
1/4 DE L DE LECHE
1/2 VASO DE NATA LÍQUIDA
1 DIENTE DE AJO PIMIENTA
1 VASO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Cuece el bacalao en medio litro de agua con leche hirviendo durante 5 minutos.
Después desmiga el bacalao limpio de pieles y espinas y escurrido.
Para preparar la brandada, machaca el diente de ajo picado en un bol y añade el bacalao. Sigue machacando mientras vas añadiendo el aceite y la nata poco a poco.
Espolvorea con un poco de pimienta.
Parte las berenjenas por la mitad y ásalas al horno con unas incisiones en la carne y un poco de aceite y sal durante 15-20 minutos a 170-180 grados. Con una cuchara ex trae la carne del interior de las berenjenas y en una sartén con aceite saltea la carne de las berenjenas picada. Rellena con este salteado parte de las berenjenas y cubre con la brandada. Gratínalo en el horno hasta que se dore y sirve con la salsa de tomate caliente.

BERENJENAS RELLENAS DE CARNE

Ingredientes: 4 p.

2 BERENJENAS
300 G DE CARNE DE TERNERA PICADA
300 G DE TOMATES CHERRY
4 LONCHAS DE QUESO DE FUNDIR
1/2 CEBOLLA
1/2 PIMIENTO AMARILLO
1/2 PIMIENTO VERDE
3 DIENTES DE AJO
1/2 L DE LECHE
2 CUCHARADAS DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA PEREJIL

Limpia las berenjenas, córtalas por la mitad y hazles unos cortes en la carne sin llegar a tocar la piel. Colócalas en una fuente apta para el horno, sazónalas, riégalas con un poco de aceite y ásalas a 200 grados durante 20 minutos. Cuando las berenjenas estén hechas retira la carne con cuidado y pícala.
Pica la verdura (cebolla, 1 diente de ajo y los pimientos) finamente y pon a pochar en una sartén con aceite. Cuando esté bien pochada añade la carne de ternera salpimentada y cocina brevemente. Agrega la carne de las berenjenas, espolvorea con perejil picado y mezcla bien.
Para la bechamel, pon un poco de aceite en una cazuela, agrega la harina y rehógala brevemente. Vierte la leche poco a poco, sin dejar de batir hasta que espese, y sazona. Rellena las berenjenas con la farsa y cúbrelas con la bechamel. Pon encima de cada una una loncha de queso y gratina en el horno. Pica finamente los otros 2 dientes de ajo. Dóralos en una sartén con aceite, añade los tomates cherry y saltea durante 3 minutos. Sirve las berenjenas en una fuente amplia, acompaña con los tomates salteados y adorna con una rama de perejil.

BERENJENAS RELLENAS DE CHAMPIÑÓN

Ingredientes: 4 p.

4 BERENJENAS
200 G DE QUESO MANCHEGO TIERNO
1/4 DE KG DE CHAMPIÑONES
1 CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO
1 TOMATE
50 G DE PIÑONES ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

Limpia las berenjenas y córtalas por la mitad longitudinalmente. Colócalas en la bandeja de horno, hazles unos cortes, sazónalas y riégalas con un chorro de aceite. Cocina en el horno a 180 grados durante 20 minutos.
Pica la cebolla y los dientes de ajo y pon a pochar en una sartén con aceite. Pela el tomate, pícalo y añádelo. Rehoga un poco y agrega los champiñones fileteados. Cocina todo junto durante unos 4 minutos. Retira la carne de las berenjenas sin romper la piel, pícala y añádela a la sartén junto con los piñones. Mezcla todo bien y rellena las berenjenas.
Cubre cada berenjena con el queso y gratina en el horno durante 4 minutos. Retira del horno, decora con unas hojas de perejil y sirve.

BERENJENAS RELLENAS DE ESPINACAS

Ingredientes: 4 p.

2 BERENJENAS
3 CEBOLLAS
150 G DE ESPINACAS
100 G DE MIGA DE PAN
2 HUEVOS
1 VASO DE SALSA DE TOMATE
1/4 DE L DE LECHE
2 CUCHARADAS DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA PEREJIL

Limpia las berenjenas, retira lo verde y córtalas por la mitad a lo largo. Con un cuchillo haz unos cortes en zigzag en la superficie de las berenjenas con cuidado de no rajar la piel. Colócalas en una placa de horno. Sazónalas, riégalas con un chorro de aceite e introduce en el horno a 200 grados durante 15 minutos. Retira la carne de las berenjenas, pícala y resérvala.
Pica finamente las cebollas y ponlas a pochar en una sartén con aceite. Cuando estén pochadas añade las espinacas limpias y cortadas en juliana, la carne de las berenjenas y la miga de pan. Saltea todo brevemente y retira la sartén del fuego. Separa las claras de las yemas e incorpora las yemas. Mezcla bien y rellena las berenjenas. Cúbrelas con un poco de salsa de tomate.
Para la bechamel, pon un poco de aceite en una cazuela, añade la harina y rehógala brevemente. Vierte la leche poco a poco sin dejar de batir. Salpimienta y deja cocer un poco. Cubre las berenjenas con la bechamel y gratínalas en el horno durante 2-3 minutos. Sirve en una fuente y decora con unas ramitas de perejil.

BOCADITOS DE CALABACÍN Y BACALAO

Ingredientes: 4 p.

2 CALABACINES
300 G DE BACALAO DESALADO
1 PIMIENTO VERDE
1/2 PIMIENTO ROJO
1 CEBOLLA HARINA HUEVO BATIDO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SALSA DE TOMATE SAL

Corta los calabacines en láminas finas a lo largo. Sazona y rebózalas en harina y huevo batido. Fríelas en aceite bien caliente y reserva.
En otra sartén con un chorro de aceite rehoga el pimiento verde, el rojo y la cebolla, todo picadito. Retira la piel del bacalao y córtalo en tacos. Cuando la verdura esté bien pochada agrega el bacalao y cocínalo unos 5 minutos. En una fuente resistente al horno coloca una lámina de calabacín frito, sobre ella parte de la fritada con bacalao y cubre con otra lámina de calabacín frito (y así sucesivamente). Añade la salsa de tomate caliente en los costados y hornea, a horno fuerte, durante 3 minutos. Sirve.

BORRAJA AL VAPOR CON REFRITO DE AJO Y JAMÓN

Ingredientes: 4 p.

2 KG DE BORRAJAS
1/2 KG DE PATATAS
200 G DE JAMÓN SERRANO
3 DIENTES DE AJO
1 CUCHARADA DE HARINA
2 HUEVOS ACEITE DE OLIVA VIRGEN
1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN SAL

Limpia (quita los hilos del tallo con el cuchillo o con el estropajo) y corta las borrajas en trozos. Mantenlas en remojo en un bol con agua.
Mientras, pon a cocer en un cazo con agua los huevos durante 8-10 minutos.
Pela las patatas y trocéalas. Ponlas en el fondo de una olla rápida con un poco de agua y coloca las borrajas en el cestito para cocer al vapor. Cuece las verduras durante 4 minutos. En una cazuela baja, con un poco de aceite fríe los ajos fileteados. Añade el jamón troceado y un poco de harina. Rehoga y agrega el caldo de las borrajas (que no quede muy espeso). Incorpora a esta salsa la borraja y las patatas cocidas y cocínalas a fuego lento unos 2 minutos (si espesa mucho puedes agregar más caldo). Añade los huevos cocidos cortados en cuatro trozos, espolvorea con pimentón y sirve.

BORRAJA CON LENGUA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE BORRAJA
300 G DE LENGUA COCIDA
2 PATATAS
4 ZANAHORIAS
2 DIENTES DE AJO
1 VASO DE CALDO VERDURAS
O CARNE
HARINA
1 HUEVO
1 LIMÓN PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia y corta las borrajas en trozos e introdúcelas en un bol con agua y un limón partido por la mitad. Cuece en agua con sal las patatas y las zanahorias peladas y troceadas junto con la borraja durante 20 minutos aprox imadamente.
En una cazuela baja fríe los ajos fileteados, añade 1 cucharada de harina, rehoga y agrega el caldo removiendo hasta que espese. Luego añade la borraja, las patatas y la zanahoria bien escurridas. Déjalo hacer todo junto unos minutos a fuego lento (si hace falta puedes poner más caldo).
Filetea la lengua, sazona y rebózala en harina y huevo batido friéndola a continuación en aceite bien caliente.
Por último, incorpórala a la cazuela, espolvorea con perejil y sirve.

BORRAJA CON PATATAS

Ingredientes: 4 p.

2 KG DE BORRAJAS
1/2 KG DE PATATAS
2 PUERROS
3 DIENTES DE AJO
200 G DE PANCETA (OPCIONAL)
2 HUEVOS COCIDOS
1 CUCHARADA DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia y corta las borrajas en trozos. Limpia también los puerros, pela las patatas y trocéalo todo. Incorpóralo todo a una cazuela con agua, echa un chorro de aceite y cuécelo hasta que esté tierno (aprox imadamente entre 18 y 20 minutos). Pon a punto de sal y reserva.

En una cazuela baja con un poco de aceite fríe los ajos fileteados. Añade la panceta troceada y, un poco después, la harina. Rehoga y agrega un poco del caldo de las borrajas. Que no quede muy espeso.

Incorpora a esta salsa la borraja, los puerros y las patatas cocidas y déjalo al fuego lento unos 5 minutos. Si espesa mucho puedes agregar más caldo.

Añade los huevos picados y sirve.

BROCHETAS DE COLIFLOR AL GRATÉN

Ingredientes: 4 p.

1 COLIFLOR
2 PIMIENTOS MORRONES
4 DIENTES DE AJO
1/2 L DE LECHE
30 G DE HARINA
6-8 GOTAS DE TABASCO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA PEREJIL PICADO

Separa la coliflor en flores. Ponlas a cocer en una cazuela con abundante agua hirviendo. Deja que cuezan durante 5 minutos. Retira la coliflor, escúrrela y resérvala.
Trocea los pimientos en cuadrados grandes y ponlos a cocer en una cazuela con un poco de agua junto con los dientes de ajo pelados durante 2 minutos.
Pon un poco de aceite en una sartén, añade la harina, rehógala y vierte la leche poco a poco sin dejar de batir. Agrega 6-8 gotas de tabasco y cocina hasta que espese.
Salpimienta, espolvorea con perejil y mezcla bien.
Monta las brochetas intercalando los ramilletes de coliflor con los trozos de pimiento y al final pon un diente de ajo en cada una.

Colócalas sobre la placa de hornear, rocíalas con la bechamel, gratina en el horno hasta que se doren y sirve.

BRÓCOLI CON PATATAS

Ingredientes: 4 p.

2 BRÓCOLIS
1/2 KG DE PATATAS
1/2 CUCHARADA DE PIMENTÓN 4 HUEVOS
4 REBANADAS DE PAN
ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL
2 O 3 DIENTES DE AJO VINAGRE

En una cazuela con un poco de aceite fríe los ajos pelados y después el pan. Saca y resérvalos. Añade a la cazuela las patatas peladas y troceadas y espolvoréalas con pimentón.
Rehoga bien, cubre con agua y sazona. Cuando empiece a hervir el agua agrega los brócolis bien limpios y troceados y déjalos cocer unos 20 minutos.
Mientras, escalfa los huevos en agua con un chorro de vinagre y sal.
Sirve el brócoli con las patatas y acompáñalo con los huevos escalfados y las rebanadas de pan untadas con ajo.
Por último, adorna el plato con un chorro de aceite de oliva crudo.

BUDÍN DE VERDURAS

Ingredientes: 4 p.

1 COLIFLOR MEDIANA
700 G ZANAHORIAS
50 G DE MANTEQUILLA
3 HUEVOS
1 L DE LECHE
5 CUCHARADAS DE HARINA MANTEQUILLA PAN RALLADO SAL PURÉ DE CALABAZA

Cuece la coliflor en una vaporera con agua y sal y después escúrrela.
Haz una bechamel espesa con la mantequilla, la harina y la leche. Añádele 3 yemas de huevo (reserva las claras) y la coliflor cocida y troceada. Bátelo con una varilla para hacer una masa. Después monta las claras e incorpóralas a la masa. Mézclalo y prueba de sal.
Unta un molde con mantequilla y pan rallado. Coloca en él una capa de masa cubriendo el fondo, después una fila de zanahorias cocidas y partidas por la mitad.
Ex tiende encima una capa de masa y después dos filas de zanahorias. Por último, otra de masa y tres filas de zanahorias.
Coloca el molde al baño maría y mételo al horno a 160 grados unos 40 minutos. Déjalo enfriar y desmolda.
Preséntalo en rodajas, en una fuente con el fondo cubierto con puré de calabaza.
Puedes tomarlo frío o caliente.

CALABACÍN A LA CREMA DE QUESO

Ingredientes: 4 p.

300 G DE CALABACÍN
100 G DE QUESO DE VACA DE BARRA
25 G DE MANTEQUILLA
25 G DE HARINA
1 VASO DE NATA LÍQUIDA
1 CUCHARADA DE PEREJIL SAL PIMIENTA ORÉGANO MOLIDO

Pela el calabacín y córtalo en rodajas, salpimiéntalas y cuécelas en una vaporera con agua y sal durante 15 minutos.
Para hacer la crema, dora ligeramente la harina en la mantequilla fundida, añade la nata y cuece a fuego lento muy suave sin dejar de remover durante unos minutos. Retíralo del fuego y agrega el queso troceado y el perejil. Mézclalo todo bien hasta que se derrita y añade una pizca de orégano.
Por último, salsea el calabacín, que debe estar bien escurrido y caliente.

CALABACINES RELLENOS DE AJOARRIERO

Ingredientes: 4 p.

300 G DE BACALAO DESALADO

2 CALABACINES

3 DIENTES DE AJO

1 PIMIENTO VERDE

2 CEBOLLAS ROJAS

4 CUCHARADAS DE CARNE DE PIMIENTO CHORICERO

1 VASO DE CALDO DE PESCADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

En una cazuela pon a pochar las cebollas y dos ajos picados. Cuando estén bien pochados añade 3 cucharadas de carne de pimiento choricero y el caldo de pescado. Déjalo reducir 10 minutos. Tritura con el pasapurés y pasa por el chino. Reserva la salsa.

Corta los calabacines por la mitad y después en sentido longitudinal, formando una especie de barquita. Haz unos cortes con el cuchillo sobre su carne y hornea con un chorro de aceite y sal a 160 grados durante 15-20 minutos. Saca la carne, sazona y reserva.

Para preparar el ajoarriero, en una sartén con aceite rehoga el otro ajo y el pimiento verde picados. Añade el bacalao desalado y en trozos pequeños. Sigue rehogando e incorpora la carne de los calabacines y una cucharada de carne de pimiento choricero.

Mezcla bien.

Rellena con este ajoarriero los calabacines y sirve con la salsa.

CALABACINES RELLENOS DE BACALAO

Ingredientes: 4 p.

2 CALABACINES
300 G DE BACALAO DESALADO
3 DIENTES DE AJO
3 CUCHARADAS DE SALSA DE TOMATE
1 PIMIENTO VERDE
1 CEBOLLETA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SALSA DE PIMIENTOS MORRONES SAL

Corta los calabacines en cilindros de 5 cm de altura, vaciando su interior. Sazónalos y ponlos a cocer al vapor durante unos 10 minutos aprox imadamente.
Prepara un ajoarriero pochando los ajos, la cebolleta y el pimiento verde cortado en juliana con un poco de aceite. Después, añade el bacalao desalado y desmigado y el tomate y deja al fuego 5 minutos.
Rellena los calabacines con este bacalao ajoarriero.
Coloca la salsa de pimientos en el fondo del plato y encima los calabacines.
Sirve caliente. Se pueden recalentar en el horno.

CALABACINES RELLENOS DE GAMBAS

Ingredientes: 4 p.

3 CALABACINES
24 DE GAMBAS
1/2 COPA DE BRANDY
60 G DE QUESO RALLADO BAJO EN CALORÍAS HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL RAMAS DE PEREJIL

Lava los calabacines y córtalos en 8 trozos de 6-7 cm. Ponlos a freír en una sartén con aceite (conviene taparlos porque salpican bastante). Pásalos a un plato y vacíalos dejando entera la base.
Pica la carne del calabacín y rehógala en la sartén utilizada anteriormente. Pela las gambas e incorpóralas. Saltea todo junto, vierte el brandy y flambea. Retira del fuego, rellena los calabacines y colócalos en una bandeja apropiada para el horno.
Con las cabezas de gamba, agua y unas ramas de perejil prepara un caldo.
En otra cazuela pon un poco de aceite agrega media cucharada de harina, rehoga bien y añade el caldo poco a poco. Mezcla bien hasta que espese. Pon un poco de esta salsa (velouté) sobre cada calabacín.
Pon un poco de queso rallado sobre cada uno y gratina en el horno durante 2-3 minutos.
Pasa los calabacines a una fuente, espolvorea con perejil picado y sirve.

CALABACINES RELLENOS EN PAPILLOTE

Ingredientes: 4 p.

2 CALABACINES MEDIANOS
3 ZANAHORIAS
2 PUERROS
100 G JUDÍAS VERDES
4 SALCHICHAS FRESCAS
1 PATATA
14 AJOS FRESCOS
30 G DE PISTACHOS
30 G DE ALMENDRAS TOSTADAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA

Corta los calabacines por la mitad a lo largo y vacíalos.
En una cazuela con agua pon a cocer la carne de los calabacines con la patata pelada. Sazona y vierte un chorrito de aceite. Deja cocer durante 15 minutos.
Cuando esté cocido tritura con una batidora.
Pela las zanahorias y limpia las judías y los puerros. Córtalos en juliana fina y coloca todo en un bol. Saca la carne de las salchichas y mézclala con las verduras. Salpimienta y rellena los calabacines.
Envuélvelos bien con papel de aluminio e introduce en el horno durante 15 minutos.
Retira del horno y colócalos en una fuente. Espolvorea con los pistachos y las almendras picaditas.
En una sartén con un poco de aceite saltea los ajos frescos y ponlos sobre los calabacines. Sirve la salsa en una salsera.

CALABAZA GRATINADA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE CALABAZA
100 G DE QUESO DE VACA DE BARRA
100 G DE MANTEQUILLA
1 VASO DE NATA SAL NUEZ MOSCADA ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Pela la calabaza y córtala en dados. Ponla a cocer en agua con sal y un chorro de aceite durante 25 minutos aprox imadamente. Escúrrela y, si quieres, puedes guardar el caldo.
Coloca la calabaza en una fuente de horno, añade la nata y espolvorea con la nuez moscada.
Corta el queso en tiras y colócalas encima junto con la mantequilla.
Gratínalo durante 3 minutos aprox imadamente y sirve.

CANUTILLOS DE VERDURA

Ingredientes: 4 p.

4 OBLEAS DE PASTA BRICK
6 ESPÁRRAGOS VERDES
16 AJOS FRESCOS
4 PUERROS FINOS
3 ZANAHORIAS
1/2 CALABACÍN
200 G DE JUDÍAS VERDES
2 PATATAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL FINA Y DE MALDON

Limpia las judías y pela las patatas. Trocea y pon todo a cocer en una cazuela con agua y sal durante 15-20 minutos. Después tritura con la batidora hasta conseguir una crema ligera. Resérvala templada.
Limpia las verduras (calabacín, espárragos, zanahorias, puerros, ajos). Deja los ajos enteros y corta el resto en bastoncitos.
Corta las obleas en tiras de 4-5 cm, envuelve en cada tira 3 o 4 bastoncitos de verduras. Fríe los canutillos en aceite y escurre.
Para servir, pon en el fondo de la fuente la crema de judías, coloca encima los canutillos y sazona con sal de Maldon.

CARDO CON ALMEJAS Y ALMENDRAS

Ingredientes: 4 p.

1 CARDO PEQUEÑO
1/2 KG DE ALMEJAS
2 CEBOLLAS
1 TOMATE GRANDE
1/2 LIMÓN
50 G DE ALMENDRAS FILETEADAS HUEVO BATIDO HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMENTÓN

Limpia el cardo, trocéalo y ponlo a cocer en una cazuela con agua hirviendo, un chorrito de zumo de limón y una pizca de sal. Deja cocer durante 15 minutos. Retira los trozos de cardo y reserva el caldo. Pasa la mitad por harina y huevo y fríelos en una sartén con aceite. Retira y reserva.

Pica las cebollas y ponlas a pochar con aceite en una cazuela amplia y baja. Cuando coja color y añade el tomate pelado y sin pepitas y deja que se cocine bien. Incorpora el pimentón y una cucharada de harina. Rehoga un poco y vierte un poco del caldo de la cocción de los cardos.

Incorpora los cardos (rebozados y sin rebozar), agrega las almejas, pon la tapa y mantén al fuego hasta que se abran. Pon en una fuente grande. Tuesta las almendras en una sartén, espolvorea el cardo y sirve.

CARDO CON ALMEJAS Y CALAMARES

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE CARDO
1/2 KG DE ALMEJAS
400 G DE CALAMARES
2 CEBOLLETAS
1 DIENTE DE AJO
1 LIMÓN
2 HUEVOS COCIDOS
1 CUCHARADA DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Limpia bien el cardo y trocéalo. A continuación cuécelo en agua hirviendo con el zumo de medio limón y sal. Escurre el cardo y reserva. Guarda también el caldo.
Aparte, pica las cebolletas y el ajo. Póchalos en una tartera con un chorro de aceite. Cuando estén rehogados agrega la harina y vuelve a rehogar. Moja con el caldo, remueve y deja cocer un par de minutos sin parar de remover para que no se hagan grumos. Cuando la salsa esté espesita incorpora el cardo cocido.
Seguidamente añade las almejas y deja cocer a fuego suave unos minutos, justo hasta que se abran todas las almejas.
En una sartén fríe los calamares limpios y cortados en aros. Agrégalos a la tartera con el cardo y las almejas. Pon a punto de sal y espolvorea con perejil picado.
Por último, añade los huevos cocidos, adoma con el otro medio limón y sirve.

CARDO CON ALMENDRAS

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE CARDO
200 G DE ALMENDRAS
4 DIENTES DE AJO
1/4 DE LIMÓN ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pon agua a hervir en una olla rápida y cuando empiece a hervir coloca el accesorio de cocer espaguetis, añade el limón y una pizca de sal.
Pela los tallos del cardo, retirando los hilos. Córtalos en trozos de 4 cm y añádelos a la olla. Cierra la tapa y deja cocer durante 5 minutos. Escúrrelos y resérvalos.
Pica las almendras (reserva unas pocas) y 2 dientes de ajo. Coloca todo en el mortero y maja bien hasta conseguir una pasta homogénea.
Pica los otros 2 dientes de ajo en láminas y ponlos a dorar en una cazuela (amplia y baja) con un poco de aceite. Añade las almendras reservadas anteriormente y fríelas brevemente.
Agrega un poco del caldo resultante de cocer los cardos y el majado de almendras. Incorpora el cardo y deja que cueza todo junto durante 5 minutos a fuego medio. Sirve.

CARDO CON COLIFLOR REBOZADA

Ingredientes: 4 p.

1,5 KG DE CARDO
200 G DE COLIFLOR
200 G DE TOCINO FRESCO
1 HUEVO HARINA PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia el cardo de hilos y pieles. Puedes usar agua fría con limón para que quede más blanco. Después córtalo en trozos (de unos 5 cm). En una cazuela con agua hirviendo y sal pon a cocer el cardo. Una vez cocido, escurre y reserva también el caldo.

Corta el tocino en trocitos y dóralo en una cazuela con aceite. Agrega una cucharada de harina, rehoga y vierte 1-2 vasos del caldo de cocer los cardos. Sigue rehogando y después incorpora el cardo. Déjalo cocer a fuego suave.

Mientras, reboza los ramitos de coliflor cocida con harina y huevo batido. Fríelos en aceite bien caliente y agrégaselos al guiso de cardo.

Cocínalo 4-5 minutos a fuego lento y sirve espolvoreado con perejil.

CARDO CON COSTILLA DE CERDO

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE CARDO
1/2 KG DE COSTILLAS DE CERDO
2 PUERROS
2 HUEVOS COCIDOS
2 DIENTES DE AJO
1 LIMÓN
1 CUCHARADA DE HARINA PEREJIL EN RAMA Y PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece las costillas en agua con sal junto con los puerros limpios y una ramita de perejil. Pasados 30-40 minutos escurre las costillas y reserva también el caldo.
Cuece el cardo limpio, troceado y untado con limón, en agua hirviendo con sal y un chorrito de aceite durante 30-40 minutos. Escurre y reserva el caldo.
En una tartera rehoga los ajos picados. Después agrega la harina y rehoga de nuevo. Añade las costillas y un vaso de cada caldo de cocción. A continuación agrega el cardo y los huevos cocidos pelados y picados.
Deja que cueza unos minutos a fuego lento para que se mezclen los sabores, espolvorea con perejil picado y sirve.

CARDO CON HUEVOS ESCALFADOS

Ingredientes: 4 p.

1 CARDO

4 HUEVOS UN PUÑADO DE ALMENDRAS TOSTADAS HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE SAL ZUMO DE LIMÓN PEREJIL PICADO

Limpia el cardo y trocéalo retirando los hilos y pieles.
Cuécelo en agua con sal y unas gotas de zumo de limón. Escurre y reserva también el caldo (medio litro aproximadamente).
Una vez cocido, prepara una velouté rehogando una cucharada de harina en una sartén con tres cucharadas de aceite y añadiendo el caldo de cocer el cardo poco a poco y sin parar de remover. Pon a punto de sal.
Agrega el cardo y deja hacer unos 5 minutos junto con las almendras machacadas en el mortero.
Escalfa los huevos en agua hirviendo con un chorro de vinagre y sal.
Sirve el cardo con los huevos escalfados espolvoreados con perejil picado.

CARDO CON LOMO DE CERDO

Ingredientes: 4 p.

1 CARDO
300 G DE LOMO DE CERDO
1 CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO
1 PIMIENTO ROJO
8 ESPÁRRAGOS VERDES
1 VASO DE VINO BLANCO
1 VASO DE CALDO DE VERDURAS HARINA
1 LIMÓN ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO PIMIENTA

Retira las hojas ex teriores del cardo y pélalo. Trocéalo y ponlo a cocer en una olla rápida con una rodaja de limón y una pizca de sal. Cierra la olla y deja cocer durante 4 minutos.
Pica los ajos en láminas y la cebolla y el pimiento finamente. Pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Cuando se dore agrega los espárragos troceados. Añade 1 cucharada de harina, cocina brevemente, vierte el vino y un poco de caldo y deja reducir. Añade el cardo y mezcla bien.
Corta el lomo de cerdo en tacos, salpimiéntalos y dóralos en una sartén con un poco de aceite. Añádelos a la cazuela del cardo y guisa todo junto durante 4 minutos. Sirve en una fuente y espolvorea con perejil picado.

CARDO CON NUECES

Ingredientes: 4 p.

2 KG DE CARDO
3 CUCHARADAS DE HARINA
100 G NUECES
100 G JAMÓN COCIDO
50 G DE QUESO AZUL
1 VASO DE CALDO DE CARNE
1 VASO DE NATA LÍQUIDA SAL PEREJIL PICADO

Retira las hojas ex ternas del cardo y límpialo de pieles e hilos. Trocéalo y cuécelo durante 15 minutos en una cazuela con agua, una pizca de sal y la harina. Para la salsa, pon en una cazuela el caldo, el queso y la nata. Sazona y deja reducir durante 10 minutos.
Casca, pela las nueces y reserva.
Corta el jamón cocido en tiras y reserva.
Coloca en el fondo de la fuente una capa de cardo, añade por encima unas tiras de jamón y repite la operación hasta terminar con el cardo y el jamón.
Salsea y espolvorea con perejil picado y las nueces, y sirve.

CARPACCIO VEGETAL

Ingredientes: 4 p.

200 G DE CALABACINES

1 AJO PICADO

1 TOMATE

1 CEBOLLETA

1 ZANAHORIA GUISANTES

2 CUCHARADAS DE ALCAPARRAS ZUMO DE 1 LIMÓN ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA

Con un pelapatatas corta a lo largo los calabacines y la zanahoria y colócalos en un plato hondo.
Corta el tomate en rodajas finas, la cebolleta en juliana y colócalos también en el plato hondo.
Adereza todo con ajo picado, el zumo de limón, aceite, sal, pimienta y las alcaparras.
Deja macerar y sirve.
Puede servirse como plato único o como complemento.

CAZUELA DE ACELGAS

Ingredientes: 4 p.

600 G DE ACELGAS
3 PATATAS
1 CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMENTÓN DULCE O PICANTE

Limpia y pica las acelgas y ponlas a cocer en una olla rápida con un poco de agua y una pizca de sal. Deja cocer durante 3 minutos desde el momento en que empiece salir el vapor. Escúrrelas.
Pela las patatas, córtalas en dados. Pela y pica también la cebolla. Sazona y pon todo a freír en una sartén con abundante aceite hasta que se doren. Escúrrelas bien.
Pon un chorrito de aceite en una cazuela amplia y baja. Agrega las patatas y las acelgas. Mezcla y saltea brevemente. Pon las acelgas con patatas en una fuente grande.
Pela y pica los dientes de ajo finamente y dóralos en una sartén con un poco de aceite. Retira la sartén del fuego, agrega el pimentón, mezcla bien y riega las acelgas con patatas.

CAZUELA DE PUERROS CON TOMATE Y JAMÓN

Ingredientes: 4 p.

200 G DE JAMÓN SERRANO EN LONCHAS

12 PUERROS

4 TOMATES

2 CEBOLLETAS

1 PIMIENTO VERDE

2 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Quita la parte verde del tallo de los puerros, límpialos y ponlos a cocer en una olla rápida con un poco de agua y una pizca de sal. Déjalos cocer durante 3 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Retíralos de la olla y resérvalos en un plato.
Pica las cebolletas, los ajos y el pimiento y pon a pochar en una cazuela con aceite.
Cuando se dore todo bien agrega los tomates, pelados y troceados. Guisa durante unos 15 minutos aproximadamente y retira del fuego.
Pon el jamón (150 g) sobre el tomate y encima los puerros.
Pica el resto del jamón en tiritas y espolvorea con él toda la superficie de la cazuela.
Gratina en el horno durante 1-2 minutos y sirve.

CAZUELA DE VERDURAS

Ingredientes: 4 p.

2 PENCAS DE CARDO
1/2 BORRAJA
8 ALCACHOFAS
8 ESPÁRRAGOS TRIGUEROS
4 ZANAHORIAS
8 PATATAS TORNEADAS
300 G DE COLIFLOR
6 PUERROS
300 G DE JUDÍAS VERDES
4 ACELGAS
300 G DE ESPINACAS
200 G DE PANCETA HARINA HUEVO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia y pica (a tu gusto) las verduras. Cuécelas por separado hasta que estén a punto y reserva el caldo de cocción del cardo.
Pica la panceta y dórala en una sartén con aceite. Agrega 1 cucharada y media de harina y rehógala un poco. Vierte 300 ml del agua de cocción del cardo, mezcla bien y cocina durante unos 5 minutos aprox imadamente.
Incorpora el cardo, la borraja, las alcachofas, las zanahorias, las patatas, la coliflor, los puerros y las judías verdes. Mezcla y pon a punto de sal.
Forma bolitas con las espinacas y rebózalas con harina y huevo. Reboza también las pencas de acelga y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre una fuente forrada con papel de cocina.
Incorpora las verduras rebozadas a la cazuela, decora con los espárragos y sirve.

CEBOLLAS RELLENAS

Ingredientes: 4 p.

4 CEBOLLAS GRANDES
300 G DE CARNE PICADA
1 PIMIENTO VERDE
1 DIENTE DE AJO
1 TOMATE
1 VASO PEQUEÑO DE NATA LÍQUIDA
50 G DE QUESO RALLADO
4 TIRAS DE PANCETA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA PEREJIL

Cuece las cebollas con piel (para que no se abran) en una cazuela con agua durante 5 minutos. Retíralas y colócalas en una placa del hornear. Introdúcelas en el horno a 200 grados durante 20 minutos.
Pica el ajo, el pimiento y el tomate. Rehoga brevemente el ajo y el pimiento en una sartén con aceite. Cuando vaya tomando color agrega el tomate. Cocina brevemente e incorpora la carne salpimentada, mezcla y vierte el vaso de nata líquida. Deja reducir durante 4-5 minutos.
Retira las cebollas del horno, pélalas, corta la base y la parte superior y vacíalas. Envuélvelas con la panceta y rellénalas con la preparación anterior. Introduce nuevamente en el horno a 215 grados durante 5 minutos. Espolvorea con el queso rallado y gratina durante un par de minutos. Pon las cebollas en una fuente, pica el perejil y espolvoréalas.

CEBOLLAS RELLENAS DE JAMÓN Y CARNE

Ingredientes: 4 p.

4 CEBOLLAS
125 G DE CARNE PICADA
125 G DE JAMÓN SERRANO
2 DIENTES DE AJO
2 HUEVOS
1/2 L DE CALDO DE CARNE PAN RALLADO HARINA DE MAÍZ PIMIENTA PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Descorazona las cebollas dejando sólo las capas ex teriores y reservando el interior. Mezcla el jamón picado con la carne, los ajos y los corazones de cebolla, todo muy picado, perejil, una pizca de sal y pimienta. Liga estos ingredientes con pan rallado y las claras de los huevos. Amasa todo bien y rellena con esta mezcla las cebollas. Después colócalas en una tartera con un chorro de aceite por encima, mójalas con el caldo y hornea durante 40 minutos aprox imadamente a 160-170 grados, vigilando para que no se queden sin caldo.
Saca las cebollas y liga la salsa reduciéndola a fuego fuerte durante 10 minutos. Si te queda muy ligera engórdala añadiendo un poco de harina de maíz diluida en agua.
Por último, incorpora las 2 yemas de huevo batidas. Espolvorea con perejil picado, pon a punto de sal y salsea las cebollas rellenas.

CESTAS DE PRIMAVERA

Ingredientes: 4 p.

4 OBLEAS DE PASTA BRICK
200 G DE HABAS FRESCAS, PELADAS Y COCIDAS
200 G DE GUISANTES FRESCOS, PELADOS Y COCIDOS
200 G DE SETAS DE PRIMAVERA
50 G DE JAMÓN SERRANO
1 CUCHARADITA DE HARINA
4 TIRAS FINAS DE PUERRO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA SALSA:
1 PATATA GRANDE
1/4 DE KG DE GUISANTES FRESCOS PELADOS

Para la salsa, pon a cocer los guisantes y la patata pelada y troceada. Sazona y añade una cucharada de aceite. Deja cocer durante 15 minutos, tritura y reserva.
Trocea el jamón en taquitos y saltéalo en una sartén con un poco de aceite. Agrega la harina y disuélvela. Incorpora las setas de primavera (cortadas a mano), las habas y los guisantes (pelados y cocidos). Sazona y saltea brevemente.
Deja enfriar la farsa y rellena las obleas. Ciérralas y átalas con las tiras de puerro.
Coloca las cestas sobre la placa de horno y hornéalas durante 5 minutos a 180 grados.
Para servir, calienta la crema de guisantes y setas, salsea el fondo del plato y coloca encima las cestas.

CHAMPIÑONES A LA PLANCHA CON GAMBAS

Ingredientes: 4 p.

16 CHAMPIÑONES
32 GAMBAS
4 DIENTES DE AJO
1 GUINDILLA DE CAYENA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL FINA Y GRUESA PEREJIL

Pica los ajos finamente y ponlos en el mortero. Añade la guindilla y un poco de sal gruesa. Machaca todo, vierte un poco de aceite y mezcla bien.
Retira el tallo de los champiñones y pasa por agua los sombreros.
Calienta la plancha, úntala con un poco del majado y coloca los champiñones con el sombrero hacia arriba. Riégalos con un poco del majado. Espolvoréalos con perejil picado y cocínalos 3 minutos por cada lado.
Pela las gambas, sazónalas y cocínalas brevemente en la plancha con unas gotas de aceite. Ensarta en un palillo 2 gambas y un champiñón y sirve en una fuente amplia. Decora con una rama de perejil.

CHAMPIÑONES CON HABAS

Ingredientes: 4 p.

1/4 DE KG DE CHAMPIÑONES GRANDES
1/2 KG DE HABAS
1 TOMATE MADURO
1 CEBOLLETA
1 CUCHARADA DE HARINA
100 G DE SÉMOLA FINA DE TRIGO
1 VASO DEL CALDO DE LAS HABAS
1/2 VASITO DE TXAKOLI ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Cuece las habas en una cazuela con agua y sal durante 20 minutos.
Pica la cebolleta finamente y ponla a pochar con aceite en una cazuela amplia y baja. Pela el tomate, pícalo y añádelo. Mezcla bien y dóralo. Agrega un poco de harina y vierte el tx akoli y el caldo de cocer las habas. Mezcla bien e incorpora las habas. Cocina todo junto durante 5 minutos.
Limpia los champiñones y córtalos en rodajas gruesas. Pásalos por la sémola y fríelos en aceite bien caliente hasta que queden dorados. Pon en un plato para que suelten el aceite y, finalmente, colócalos sobre las habas. Espolvorea con perejil picado y sirve.

CHAMPIÑONES EN SALSA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE CHAMPIÑONES
1/2 CABEZA DE AJOS
1 CUCHARADA DE PEREJIL PICADO
1 VASO DE VINO BLANCO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL
2 CUCHARADAS DE PAN RALLADO
3 REBANADAS DE PAN DE MOLDE
1 GUINDILLA PICANTE (OPCIONAL)

En una cazuela con aceite pocha dos o tres dientes de ajo picados. Limpia los champiñones, córtalos por la mitad y sazona. Ponlos también a dorar en el aceite y a los 5 minutos aprox imadamente añade un majado de ajo picado, perejil, vino blanco y sal y deja que cueza hasta que el champiñón esté tierno, unos 30 minutos aprox imadamente. Ponlo a punto de sal y lígalo añadiendo el pan rallado.
Si quieres que la salsa te quede picante puedes añadirle un trozo de guindilla.
Sírvelos acompañados de triángulos de pan de molde fritos en aceite bien caliente.

CHAMPIÑONES EN SALSA DE VINO

Ingredientes: 4 p.

800 G DE CHAMPIÑONES

1 CEBOLLA

1 DIENTE DE AJO

1 TROCITO DE GUINDILLA PICANTE

1 CUCHARADA Y MEDIA DE HARINA

1 VASO DE VINO BLANCO

8 REBANADAS DE PAN FRITO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL •PEREJIL PICADO

Pica finamente la cebolla y el ajo y pon a rehogar en una cazuela con aceite.
Añade los champiñones (limpios) enteros, la guindilla, la harina y el vino blanco.
Sazona y espolvorea con perejil picado.
Deja cocer a fuego lento durante 30-45 minutos.
Pon los champiñones sobre las rebanadas de pan frito, salsea y sirve.

CHARLOTA DE BERENJENAS Y QUESO

Ingredientes: 4 p.

3 BERENJENAS

2 TOMATES

1 CEBOLLA

2 DIENTES DE AJO

2 PATATAS

150 G DE QUESO TIERNO

1 VASO DE SALSA DE TOMATE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL HOJAS DE ALBAHACA RAMAS DE PEREJIL

Pela las patatas y córtalas en rodajas. Ponlas a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal.

Limpia las berenjenas y córtalas en rodajas grandes en diagonal y sálalas. Pica las puntas de las berenjenas en dados y resérvalos. Pon aceite en una sartén y fríe las rodajas brevemente hasta que queden moldeables.

Pica los dientes de ajo en láminas y ponlas a dorar en una sartén con aceite. Pica la cebolla finamente e incorpórala. Rehoga un poco y añade la berenjena picada y los tomates pelados y picados en dados. Sazona y cocina durante 5 minutos.

Aparte, pica las hojas de albahaca, añádelas a la salsa de tomate y calienta en una cazuela.

Para montar las charlotas, cubre un cortapastas con las rodajas de berenjena dejando que caiga por los lados, rellena con un par de cucharadas de verdura rehogada, pon encima un trozo de queso y una rodaja de patata. Ciérralas con los ex tremos sobrantes de la berenjena y retira el cortapastas, y repite la misma operación hasta montar 4.

Acompaña con la salsa de tomate. Ralla un poco de queso y espolvorea las charlotas. Decora con unas ramas de perejil.

COL LOMBARDA CON TROPIEZOS

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE COSTILLA DE CERDO COCIDA

1 MORCILLA COCIDA

1 COL LOMBARDA

3 PATATAS COCIDAS

4 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Trocea la col, retirando el tronco, y cuécela en agua con sal y un chorro de aceite. Déjala cocer durante 20 minutos. Escúrrela y reserva.
En una sartén con aceite dora los ajos pelados y picados. Agrega la col y rehógala. Añade la costilla cocida, las patatas peladas y cortadas en lonchas gruesas y la morcilla. Vierte un chorro de aceite crudo por encima y hornea a 180-190 grados durante 5 minutos.
Espolvorea con perejil picado y sirve.

COLES DE BRUSELAS CON AHUMADOS

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE COLES DE BRUSELAS
300 G DE AHUMADOS (TRUCHA, BACALAO, SALMÓN AL ENELDO)
200 G DE TOCINO DE CERDO IBÉRICO UNOS PANES TOSTADOS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA VINAGRETA:
1/2 TOMATE
1/2 PIMIENTO VERDE
1 CUCHARADA DE ALCAPARRAS EN VINAGRE ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE SAL PEREJIL PICADO

Limpia las coles y cuécelas en una cazuela con agua y sal. Cuando estén listas escúrrelas y reserva.
En una cazuela con un chorrito de aceite fríe el tocino cortado en taquitos. Retira la grasa que haya soltado el tocino y añade las coles escurridas. Rehoga tocino y coles un par de minutos.
Aparte, monta unos pinchos con el pan y los diferentes ahumados: trucha, salmón, bacalao y salmón al eneldo.
Prepara la vinagreta mezclando en un bol el pimiento muy picado, el tomate, también picadito y las alcaparras picadas. Añade aceite, vinagre, sal y perejil picado.
Sirve las coles con el tocino, aliña con la vinagreta y acompaña con los canapés de ahumados.

COLES DE BRUSELAS CON BERBERECHOS

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE COLES DE BRUSELAS
1/2 KG DE BERBERECHOS
1 TOMATE
1 CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO
1/2 VASO DE VINO BLANCO
2 CUCHARADAS DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Retira las hojas ex teriores de las coles, pásalas por agua y ponlas a cocer durante 4 minutos en una olla rápida con agua y una pizca de sal.
Enjuaga los berberechos y ponlos a cocer en una cazuela con el vino y un vaso de agua hasta que se abran. Cuela el caldo y resérvalo.
Pica la cebolla finamente, ponla a dorar en una cazuela con un poco de aceite, pica los dientes de ajos e incorpóralos. Cuando se dore agrega el tomate pelado y picado finamente.
Cocina un poco, añade la harina y rehoga brevemente. Vierte el caldo de los berberechos, introduce las coles y la carne de los berberechos (reserva unos cuantos con cáscara para decorar). Cocina todo junto durante 4 minutos.
Sirve en una fuente y decora con los berberechos con cáscara reservados anteriormente.

COLES DE BRUSELAS CON CHAMPIÑONES

Ingredientes: 4 p.

800 G DE COLES DE BRUSELAS
1/2 KG DE CHAMPIÑONES
1 CEBOLLA
2 ZANAHORIAS
100 G DE JAMÓN SERRANO
1/2 VASO DE VINO BLANCO
1 CUCHARADA DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia las coles retirándoles las hojas ex teriores y ponlas a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 10 minutos.
Retira el tallo a los champiñones, límpialos y cuécelos durante 5 minutos en otra cazuela con agua y una pizca de sal.
Pica la cebolla y las zanahorias finamente y ponlas a pochar en una cazuela ancha y baja con un poco de aceite. Rehoga un poco, agrega el jamón picado y dóralo un poco. Incorpora la harina, rehógala un poco, vierte el vino blanco y mezcla bien. Incorpora los champiñones y las coles y vierte un poco del caldo de cocer las coles.
Guisa todo junto durante 5 minutos y sirve en una fuente amplia.

COLES DE BRUSELAS GRATINADAS

Ingredientes: 4 p.

600 G DE COLES DE BRUSELAS
1 NUEZ DE MANTEQUILLA
1 CUCHARADA DE HARINA
2 VASOS DE CALDO DE AVE QUESO RALLADO NUEZ MOSCADA
8 LONCHAS DE PANCETA SAL

Cuece las coles en una vaporera con agua y sal. Cuando estén tiernas sácalas y escúrrelas bien.
Haz una velouté con la mantequilla, la harina (rehogando) y el caldo de ave. Sala y añade nuez moscada.
Coloca en una tartera de horno las coles y rocía con la velouté. Pon encima las lonchas de panceta (que puede ser ahumada) y espolvorea con el queso rallado.
Gratínalo durante unos 3 o 4 minutos y sirve.

COLES DE BRUSELAS GRATINADAS CON JAMÓN

Ingredientes: 4 p.

800 G DE COLES DE BRUSELAS

150 G DE JAMÓN SERRANO UN PUÑADO DE ALMENDRAS TOSTADAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA VELOUTÉ:

2 VASOS DE CALDO DE VERDURAS

2 CUCHARADAS DE HARINA

1 TROZO DE MANTEQUILLA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece las coles en una cazuela con agua y sal. Cuando estén tiernas sácalas y escúrrelas bien.

Para hacer la velouté, derrite la mantequilla en una cazuela y añádele un chorro de aceite. Agrega la harina (rehogando) y a continuación el caldo poco a poco. Ten en cuenta que tiene que quedar espesa. Pon a punto de sal.

En una tartera con aceite rehoga las coles y coloca encima las lonchas de jamón.

Cubre con la velouté y gratínalo durante 2 o 3 minutos.

Espolvorea con las almendras fileteadas y sirve.

COLES DE BRUSELAS REBOZADAS CON CREMA DE PUERROS

Ingredientes: 4 p.

30-40 COLES DE BRUSELAS

4 PUERROS

1 PATATA

1 VASO DE LECHE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

1 RAMITA DE PEREJIL

PARA LA MASA:
1/4 DE KG DE HARINA
2 YEMAS
20 G DE MANTEQUILLA SAL PIMIENTA

Pela la patata y limpia los puerros. Pícalos y ponlos a rehogar en un cazuela con un poco de aceite. Echa una pizca de sal y deja cocer durante 15 minutos. Tritura con una batidora, añade la leche y, finalmente, pasa por el chino o colador.
Pon las coles de bruselas a cocer en agua en una olla rápida con el accesorio para cocer al vapor. Tapa la olla y deja cocer durante 3 minutos. Escurre y reserva.
Para preparar la masa, mezcla la harina con 1 taza de agua. Añade las yemas batidas y 20 g de mantequilla fundida. Condimenta con sal y pimienta, mezcla bien y deja reposar durante 30 minutos.
Baña las coles en la masa preparada y fríelas en una sartén con aceite.
Sirve la crema de puerro en el fondo de una fuente y coloca las coles sobre ella. Decora con una ramita de perejil y sirve.

COLIFLOR AL AZAFRÁN

Ingredientes: 4 p.

1 COLIFLOR DE 800 G
40 G DE MANTEQUILLA
40 G DE HARINA
2 VASOS DE CALDO DE VERDURAS
50 G DE QUESO RALLADO
1 CUCHARADITA DE AZAFRÁN SAL PEREJIL PICADO

Limpia la coliflor, saca sus ramitos y cuécela al vapor en una vaporera con agua y sal. Una vez cocida, resérvala.
Para hacer la salsa, derrite en una cazuela la mantequilla, añade la harina y tuéstala un poco. Agrega poco a poco el caldo de verduras y ponlo a cocer a fuego suave junto con el queso rallado y el azafrán.
Rectifica de sal y espolvorea con perejil picado.
Coloca la coliflor en una fuente, salséala y sirve.

COLIFLOR CON ALMENDRAS

Ingredientes: 4 p.

800 G DE COLIFLOR
2 PATATAS
100 G DE JAMÓN SERRANO EN UN TROZO
2 CUCHARADAS DE ALMENDRAS PELADAS (SIN TOSTAR) UN PUÑADO DE QUESO RALLADO (MOZZARELLA) ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA BECHAMEL:
25 G DE MANTEQUILLA
25 G DE HARINA
1 VASO DE LECHE PEREJIL PICADO

Trocea la coliflor en ramilletes y cuécela junto con las patatas peladas y troceadas, en agua hirviendo con sal y un chorro de aceite durante 20 minutos. Una vez cocido, escurre y reserva.
Para preparar la bechamel, derrite la mantequilla en un cazo, añade la harina y rehoga. Vete añadiendo la leche templada poco a poco y sin parar de remover. Ponla a punto de sal y espolvorea con perejil picado.
En una sartén con aceite rehoga el jamón en tacos. Agrega las almendras y saltea.
Pon en una fuente la coliflor con patatas y vierte sobre ella el salteado de almendras y jamón. Cubre con la bechamel y gratina durante 1-2 minutos.
Espolvorea con el queso rallado y sirve.

COLIFLOR CON BECHAMEL DE ESPINACAS

Ingredientes: 4 p.

1 COLIFLOR
1/4 DE KG DE ESPINACAS
100 G DE QUESO PARA RALLAR
1/4 DE L DE LECHE 2 CUCHARADAS DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA

Limpia bien la coliflor y déjala entera. Colócala en el accesorio para cocer al vapor y sazónala. Pon un poco de agua en la olla rápida, introduce el accesorio con la coliflor, pon la tapa en la posición 1 y cuécela durante 3 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.

Para preparar una bechamel, pon un poco de aceite en una cazuela, añade la harina y rehógala un poco. Vierte la leche, poco a poco, sin dejar de remover. Salpimiéntala y cocínala durante 5 minutos. Pica las espinacas (reserva unas 10 hojas) en juliana fina e incorpóralas a la bechamel, mezcla bien y cocina todo durante 2-3 minutos.

Sirve la coliflor en una fuente amplia, rocíala con la bechamel, ralla el queso encima e introdúcela en el horno para gratinar. En 2-3 minutos estará a punto.

Pon un poco de aceite en una sartén, añade las hojas de espinacas reservadas anteriormente y fríelas a fuego suave hasta que cristalicen.

Ponlas en un plato y decora con ellas la coliflor.

COLIFLOR CON BRÓCOLI FRITO

Ingredientes: 4 p.

4 COLIFLORES PEQUEÑAS
1/2 BRÓCOLI
50 G DE JAMÓN SERRANO
3/4 DE L DE LECHE
1 CEBOLLETA
3 CUCHARADAS DE HARINA
1 HUEVO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Retira los tallos de las coliflores, límpialas y ponlas a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal. En 15 minutos estarán a punto. Escúrrelas y colócalas en una fuente apta para el horno.
Pica la cebolleta y ponla a pochar en una cazuela con un poco de aceite, pica el jamón e incorpóralo. Agrega la harina, rehoga, mezcla bien y vierte la leche poco a poco, sin dejar de remover. Cubre las coliflores con este preparado e introduce en el horno para gratinar.
Cuece el brócoli (5 minutos) en una cazuela con agua y sal. Escurre, separa 8 ramilletes, pásalos por huevo batido y fríelos en una sartén con aceite.
Retira las coliflores del horno, decora con el brócoli frito y sirve.

COLIFLOR CON ESPINACAS

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE COLIFLOR
1/4 DE KG DE ESPINACAS
1/2 L DE LECHE
2 CUCHARADAS DE HARINA
2 NUECES GRANDES DE MANTEQUILLA
1/2 LIMÓN SAL

Limpia la coliflor y cuécela en agua hirviendo con sal y limón. Una vez cocida, escurre y resérvala.
Limpia las espinacas y cuécelas. Después escurre, pícalas y reserva.
Para hacer la bechamel, derrite la mantequilla y rehoga en ella la harina. Añade poco a poco la leche, sin parar de remover. Pon a punto de sal y añade las espinacas, mezclándolo todo bien.
Coloca la coliflor en una fuente resistente al horno y nápala con la bechamel.
Gratina durante 4 minutos aprox imadamente y sirve.

COLIFLOR CON JAMÓN Y ESPÁRRAGOS

Ingredientes: 4 p.

1 COLIFLOR PEQUEÑA
8 ESPÁRRAGOS
150 G DE JAMÓN SERRANO HUEVO BATIDO HARINA
1/2 L DE CALDO DE VERDURAS
1 CEBOLLETA
2 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN PEREJIL PICADO SAL PIMIENTA

En primer lugar, corta la coliflor en pequeños ramilletes. Cuécelos en agua con sal y escúrrelos.
Envuelve cada ramillete en una loncha de jamón. Reboza todos en harina y huevo, fríelos en aceite bien caliente y reserva.
En otra cazuela pocha la cebolleta y los ajos picaditos con un chorro de aceite. Agrega 2 cucharadas de harina y rehoga. Agrega el caldo poco a poco y sin dejar de remover, salpimienta e incorpora los fritos de coliflor con jamón y los espárragos, espolvorea con perejil y sirve.

COLIFLOR CON MAHONESA

Ingredientes: 4 p.

1 COLIFLOR SAL ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE
4 LONCHAS DE JAMÓN YORK PIMIENTOS VERDES

PARA LA SALSA MAHONESA:
2 HUEVOS
1/2 L DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL LIMÓN

Para preparar la mahonesa, coloca en la batidora los huevos, sazónalos, échales un chorro de zumo de limón e incorpora el aceite poco a poco.
Limpia los pimientos, córtalos en aros y fríelos en una sartén con aceite.
Cuece la coliflor en abundante agua con aceite, sal y un chorro de vinagre. Sácala y deja que se enfríe.
Emplata poniendo la coliflor en el fondo y el jamón york picado por encima.
Baña con la mahonesa preparada y decora el plato con los aros de pimientos verdes fritos.

COLIFLOR CON NUECES

Ingredientes: 4 p.

1 COLIFLOR
2 PATATAS
4 DIENTES DE AJO
300 G DE NUECES
150 G DE PANCETA
1/2 L DE CALDO DE VERDURAS
2 CUCHARADAS DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

Limpia bien la coliflor, retírale las hojas verdes y ponla a cocer en una olla rápida con un poco de agua. Pela las patatas, trocéalas en láminas gruesas y añádelas a la cazuela. Sazona, cierra la tapa y deja cocer durante 5 minutos desde el momento que empiece a salir el vapor.

Para la velouté, pica finamente la panceta y los ajos en láminas y ponlos a dorar en una cazuela con 3 cucharadas de aceite. Añade la harina y rehoga brevemente. Mezcla bien, sazona y añade el caldo poco a poco, sin dejar de remover hasta que se cocine.

Si queda muy espesa añade un poco más de caldo. Pela las nueces, pica finamente la mitad e incorpóralas y reserva las otras.

Escurre las verduras, coloca la coliflor en el centro de una fuente resistente al calor del horno y pon las patatas alrededor. Napa la coliflor con la velouté e introduce en el horno a gratinar.

Decora con el resto de las nueces y una ramita de perejil y sirve.

COLIFLOR CON PATATAS Y CODILLO

Ingredientes: 4 p.

700 G DE COLIFLOR
200 G DE PATATAS
1 CODILLO COCIDO
2 CEBOLLETAS
3 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia y corta la coliflor en ramitos y ponlos a cocer con las patatas peladas y troceadas en una cazuela con agua hirviendo, sal y un chorro de aceite durante 20 minutos.
Transcurrido este tiempo trocea la carne del codillo y añádeselo a la coliflor. Déjalo hacer unos 5 minutos a fuego muy suave.
En una sartén con aceite pocha las cebolletas en juliana y los dientes de ajo en láminas.
Coloca en una fuente la coliflor con las patatas y el codillo, echa el refrito por encima y sirve.

COLIFLOR CON PIÑONES GRATINADA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE COLIFLOR
2 ZANAHORIAS
2 PATATAS
4 DIENTES DE AJO
50 G DE PIÑONES
150 G DE PANCETA
2 VASOS DE CALDO DE
VERDURAS
2 CUCHARADAS DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA PEREJIL PICADO

En una cazuela con agua, sal y un chorro de aceite pon a cocer las zanahorias y las patatas peladas y troceadas. Cuando lleven unos minutos agrega la coliflor cortada en ramilletes. Deja cocer unos 20 minutos.
Coloca la verdura bien escurrida en una fuente resistente al horno, la coliflor en el centro y las patatas y zanahorias en los bordes.
Prepara una velouté rehogando en una sartén con aceite los ajos picados, la panceta también picada y los piñones (la mitad). Cuando comience a dorarse agrega y rehoga la harina y moja con el caldo, poco a poco y sin parar de remover. Salpimienta y espolvorea con perejil.
Cubre la verdura con esta velouté y gratina en el horno durante 3 minutos.
Sirve espolvoreado con el resto de los piñones.

COLIFLOR CON SALSA DE QUESO

Ingredientes: 4 p.

1 COLIFLOR
200 G DE HABAS
16 LONCHAS DE PANCETA
15 G DE HARINA
25 G DE MANTEQUILLA
200 ML DE VINO BLANCO
150 G DE QUESO TIERNO
2 CUCHARADAS DE NATA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA NEGRA

Retira las hojas verdes de la coliflor. Separa las flores con un cuchillo y ponlas a cocer en una olla rápida con agua y una pizca de sal. Deja cocer 3 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Escúrrela y colócala en una fuente.
Para la salsa, pon en una cazuela la mantequilla, agrega la harina y rehoga brevemente. Vierte el vino poco a poco, sin dejar de remover. Añade el queso y la nata y mezcla hasta que se disuelva el queso. Salpimienta, vierte sobre la coliflor e introduce en el horno para gratinar.
Pon una gota de aceite en una sartén, coloca las lonchas de panceta y dóralas. Retíralas y colócalas alrededor de la coliflor.
Retira casi todo el aceite de la sartén, agrega las habas, saltéalas brevemente, añádelas sobre la coliflor y sirve.

COLIFLOR CON TEMPURA DE VERDURAS

Ingredientes: 4 p.

2 COLIFLORES PEQUEÑAS
12 ESPÁRRAGOS EN CONSERVA
4 ZANAHORIAS
20 HOJAS DE ESPINACA HARINA DE TEMPURA O HARINA DE TRIGO ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE DE FRAMBUESA SAL

Limpia las hojas de espinaca, escúrrelas sobre un papel de cocina y fríelas a fuego lento en una sartén con aceite.
Limpia las coliflores y ponlas a cocer en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. Cuécelas durante 20 minutos y reserva.
Pon el agua fría en un bol, agrega la harina de tempura y mezcla bien hasta que no quede ni un grumo. Deja reposar unos 15-20 minutos.
Pela las zanahorias, córtalas en bastones, pásalos por la tempura y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato forrado con papel de cocina. Repite el proceso con los espárragos enteros.
Sirve las coliflores cocidas y la tempura de verduras en una fuente amplia. Mezcla en un bol aceite, vinagre y sal, bate bien y riega las verduras.

COLIFLOR GRATINADA CON PIÑONES

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE COLIFLOR QUESO RALLADO UN PUÑADO DE PIÑONES SAL

PARA LA BECHAMEL (1/4 DE L): UNA CUCHARADITA DE MANTEQUILLA HARINA 1/4 DE L DE LECHE UNA PIZCA DE NUEZ MOSCADA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Para preparar la bechamel, pon en un cazo la mantequilla y añade un chorro de aceite. Agrega media cucharada de harina, rehoga y moja poco a poco con la leche, sin dejar de remover. Pon a punto de sal. Condimenta la bechamel con un poco de nuez moscada. Cuece la coliflor en agua con sal hasta que esté tierna. Colócala bien escurrida y troceada en una fuente de horno y cubre con la bechamel.
Espolvorea con los piñones y con el queso a tu gusto.
Gratina durante 2 o 3 minutos y sirve.

COLIFLOR REBOZADA

Ingredientes: 4 p.

1 COLIFLOR PEQUEÑA
4 HUEVOS COCIDOS SAL
3 HUEVOS BATIDOS HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN
1 LIMÓN FÉCULA DE PATATA PEREJIL PICADO
1/2 L DE CALDO DE GALLINA

En primer lugar cuece la coliflor en agua hirviendo con el zumo de limón y un poco de sal. Si los ramilletes son muy grandes es mejor partirlos en dos para que queden más pequeños. En unos 20 minutos estará suficientemente cocida.
Escúrrela bien y reboza los ramilletes de uno en uno en harina y huevo. Fríelos en aceite caliente.
En otra cazuela con el caldo de gallina bastante caliente coloca la coliflor rebozada. Prueba de sal. Si el caldo resultase muy ligero puedes ligarlo con un poco de fécula de patata.
Añade los huevos cocidos picados y antes de servir espolvorea con perejil picado.

COLIFLOR REBOZADA CON CALABAZA

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE COLIFLOR COCIDA
300 G DE CALABAZA
150 G DE PANCETA
2 DIENTES DE AJO
2 VASOS DE CALDO DE AVE
1 HUEVO HARINA PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

En una cazuela con aceite dora los ajos cortados en láminas. Añade la panceta picada y saltea. A continuación agrega la calabaza pelada y troceada y rehógalo todo junto durante unos minutos. Echa dos cucharaditas de harina y rehoga de nuevo. Vierte el caldo y déjalo hacer durante 5 minutos.
En una sartén con abundante aceite bien caliente fríe los ramilletes de coliflor, previamente cocida, rebozados en harina y huevo batido con una pizca de sal. Incorpora estos ramilletes a la cazuela, mezcla bien y sirve espolvoreado con perejil picado.

COLIFLOR Y JUDÍAS VERDES GRATINADAS

Ingredientes: 4 p.

300 G DE COLIFLOR COCIDA

200 G DE JUDÍAS VERDES

1/4 DE KG DE CARNE PICADA

1 CEBOLLA

1 PIMIENTO VERDE UN TROZO DE PIMIENTO ROJO

6 GUINDILLAS FRESCAS (DULCES)

6 LONCHAS DE QUESO DE NATA

1 VASITO DE SALSA DE TOMATE PIMIENTA •SAL ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Limpia las judías, trocéalas y cuécelas en agua hirviendo con sal durante 10 minutos.
Pica la cebolla, el pimiento verde y el pimiento rojo y corta las guindillas por la mitad.
Póchalo todo en una tartera con aceite y sal.
Una vez bien pochado añade la carne picada o cortada a cuchillo y salpimentada.
Rehoga durante unos minutos y agrega la salsa de tomate y la verdura cocida bien escurrida
(la coliflor en ramitos). Mezcla todos estos ingredientes y cubre con las lonchas de queso.
Gratina durante uno o dos minutos en el horno y sirve.

CREPES DE CHAMPIÑÓN Y QUESO

Ingredientes: 4 p.

400 G DE CHAMPIÑONES
8 LONCHAS DE QUESO DE FUNDIR
3 DIENTES DE AJO
400 ML DE LECHE
200 G DE HARINA
2 HUEVOS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

PARA LA SALSA:
400 ML DE NATA
400 ML DE CALDO DE VERDURAS
50 G DE QUESO RALLADO

Mezcla en una cazuela la nata, el caldo y el queso rallado. Reduce a fuego lento durante 20 minutos. Para la masa, pon en una jarra la leche, la harina, los huevos, un chorrito de aceite, una pizca de sal y un poco de perejil picado. Tritura con una batidora hasta que quede todo bien mezclado. Pela los ajos, córtalos en láminas y dóralos en una sartén con un poco de aceite. Añade los champiñones limpios y fileteados y deja pochar. Calienta bien una sartén, vierte un poco de masa, espárcela bien por el fondo y cuando empiece a hacer burbujas dale la vuelta para que se haga por los dos lados.
Continúa de esta manera hasta terminar toda la masa. Rellena los crepes colocando sobre cada uno un poco de champiñones y una rodaja de queso. Dóblalos en cuatro y fríelos en una sartén con 4-5 cucharadas de aceite hasta que se doren (1 minuto por cada lado).
Sirve los crepes en una fuente y vierte un poco de salsa a los lados de los crepes. Adorna con unas ramitas de perejil.

CREPES DE HABAS

Ingredientes: 4 p.

400 ML DE LECHE
200 G DE HARINA
2 HUEVOS
1/2 KG DE HABAS PELADAS
2 CEBOLLETAS
200 G DE PANCETA IBÉRICA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

PARA EL FONDO DE VERDURAS:
1 DIENTE DE AJO
100 G DE JUDÍAS VERDES
1 PIMIENTO VERDE
1 CUCHARADA DE HARINA
1 VASO DE VINO BLANCO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Desgrana las habas y ponlas a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal. En 10-15 minutos estarán a punto.

Para el fondo, pon un poco de aceite en una sartén y pon a pochar el diente de ajo picado finamente, las judías y el pimiento cortados en juliana fina. Cuando esté pochado agrega una cucharada de harina. Rehoga brevemente y vierte el vino blanco, 1 vaso de agua y una pizca de sal. Deja cocer durante 10 minutos.

Pon en una jarra la leche, la harina (reserva una cucharada), un poco de perejil picado, los huevos, una cucharada de aceite y bate bien con una batidora. Calienta bien la sartén, vierte un poco de masa, espárcela bien por el fondo y cuando empiece a hacer burbujas dale la vuelta para que se haga por los dos lados. Continúa de esta manera hasta terminar toda la masa. Pica finamente las cebolletas y ponlas a dorar en una sartén con un poco de aceite. Cuando esté bien rehogada agrega la panceta cortada en cuadraditos. Saltea brevemente hasta que se dore. Agrega la cucharada de harina reservada, mezcla bien, incorpora las habas y saltea. Deja que se templen las habas y rellena los crepes. Pon en una bandeja, coloca al lado las verduras y sirve.

CREPES DE IDIAZÁBAL

Ingredientes: 4 p.

400 G DE CHAMPIÑONES
8 LONCHAS DE QUESO IDIAZÁBAL
2-3 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL RAMITAS DE PEREJIL

PARA LOS CREPÉS:
400 ML DE LECHE
200 G DE HARINA
2 HUEVOS MANTEQUILLA
4 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

PARA LA SALSA:
400 ML DE NATA
400 ML DE CALDO
50 G DE QUESO RALLADO

Para los crepes, pon en un vaso medidor la harina, la leche, los huevos, el aceite, sal y un poco de perejil picado. Mezcla bien con una batidora.
Calienta bien la sartén, pon un poco de mantequilla, echa un poco de masa, espárcela bien y voltea para que se haga por los dos lados. Tira la primera y repite la operación hasta terminar toda la masa.
Pon los ingredientes (caldo, nata y queso) de la salsa a reducir durante unos 20 minutos aprox imadamente.
Pica los ajos, filetea los champiñones y ponlos a dorar en aceite. Sazona y saltea bien.
Rellena los crepes, colocando sobre cada uno un poco de champiñones y un triángulo de queso. Ciérralos en forma de triángulo y fríelos en una sartén con un poco de aceite 1 minuto por cada lado.
Sirve la salsa en el fondo de una bandeja y coloca encima los crepes. Adorna con unas ramitas de perejil.

CREPES DE VERDURA

Ingredientes: 4 p.

100 G DE JUDÍAS VERDES ZANAHORIA • 1 PUERRO
200 G DE COLIFLOR
3 CUCHARADAS DE SALSA DE TOMATE BECHAMEL • SAL ACEITE DE OLIVA VIRGEN CREMA DE GUISANTES PURÉ DE VERDURAS

PARA LOS CREPES:
3/4 DE L DE LECHE
2 HUEVOS
1/4 DE KG DE HARINA
1 CUCHARADA DE ACEITE AZÚCAR • SAL

Limpia y pica toda la verdura (judías, zanahoria, puerro y coliflor). Sazónala, rehógala en una sartén con un poco de aceite e incorpórala a la bechamel. Vierte la salsa de tomate, mezcla bien y reserva.
En un bol mezcla los ingredientes de los crepes.
En una sartén antiadherente con un poco de mantequilla o aceite muy caliente cubre el fondo con la masa. Voltea con cuidado y retira enseguida.
Rellena los crepes con la mezcla de bechamel, verdura y tomate, ciérralos y fríelos.
Acompaña este plato con la crema de guisantes y el puré de verduras.

CREPES RELLENOS DE SETAS

Ingredientes: 4 p.

1/4 DE KG DE SETAS DE CULTIVO
2 DIENTES DE AJO
1 CEBOLLETA O 1/2 CEBOLLA ACEITE DE OLIVA VIRGEN HUEVO BATIDO SAL

PARA LOS CREPES (8 UNIDADES):
1/2 L DE LECHE
4 HUEVOS
175 G DE HARINA
3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL UN TROZO DE MANTEQUILLA PARA LA SALSA:
300 G DE SETAS DE CULTIVO
1 CEBOLLETA O 1/2 CEBOLLA
1/4 DE L DE CALDO DE AVE
1/2 VASO DE NATA

En un bol mezcla los ingredientes de los crepes y fríelos en una sartén untada con mantequilla. Deberán salir finos.
Para la salsa, saltea la cebolleta o cebolla. Cuando esté pochada agrega las setas troceadas. Rehógalo bien y cubre con el caldo. Deja que reduzca esta salsa y tritúrala, pasándola después por un chino. Agrega un poco de nata para que quede más suave.
Aparte, saltea con aceite las setas, los ajos picados y la cebolleta o cebolla. Pon a punto de sal y cuando todo esté bien pochado rellena los crepes y enróllalos, cerrando el borde con el huevo batido.
Fríe los crepes en una sartén con aceite y colócalos encima de una fuente o plato que habrás cubierto con la salsa de setas.

CROQUETAS DE VERDURA

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE PATATAS COCIDAS
200 G DE ZANAHORIAS COCIDAS
200 G DE GUISANTES DESGRANADOS
Y COCIDOS
3 HUEVOS
2 CUCHARADAS DE PAN RALLADO HARINA PIMIENTA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA CREMA DE ESPINACAS:
100 G DE ESPINACAS
1 PATATA ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Trocea y tritura con el pasapurés las patatas, las zanahorias y los guisantes cocidos hasta conseguir un puré muy espeso. Agrega 2 huevos al puré (si te queda demasiado ligero añade pan rallado). Salpimienta y mézclalo todo bien.
Prepara una crema de espinacas cociéndolas con la patata troceada en una cazuela con agua, sal y un chorro de aceite durante 15 minutos. Tritúrala con una batidora.
Con la masa del puré da forma a las croquetas, pásalas por harina y 1 huevo batido y fríelas en aceite hasta dorarlas.
Sírvelas bien escurridas de aceite en una fuente con el fondo cubierto con la crema de espinacas caliente.

CROQUETAS DE VERDURAS Y QUESO

Ingredientes: 4 p.

1 L DE LECHE HARINA

1 CEBOLLETA

1 PIMIENTO VERDE

1 ZANAHORIA

1 CALABACÍN 2 DIENTES DE AJO

100 G DE ESPINACAS

100 G DE QUESO TIERNO MANTEQUILLA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA PAN RALLADO HUEVO BATIDO RABANITOS (OPCIONAL)

Pica la cebolleta y los dientes de ajo finamente y ponlos a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Pica también la zanahoria (pelada), el pimiento y el calabacín (limpio y sin pelar) en dados pequeños e incorpóralos. Sazona y cocina todo junto durante unos 5 minutos.

Limpia las espinacas. Si estuvieran un poco duras retírales los tallos. Pícalas, incorpóralas a la cazuela y cocínalas brevemente. Agrega 4 cucharadas de harina, rehógala y vierte la leche templada poco a poco, sin dejar de batir. Salpimienta y trabaja la masa a fuego suave durante 15 minutos.

Ralla encima el queso, mezcla bien y pasa la masa a una fuente amplia, unta la superficie con un poco de mantequilla y deja que se enfríe.

Forma las croquetas, pásalas por harina, huevo y pan rallado y fríelas en una sartén con aceite bien caliente.

Escúrrelas y sirve. Puedes decorar el plato con una rama de perejil y unos rabanitos.

DISCOS DE CALABACÍN Y QUESO

Ingredientes: 4 p.

16 OBLEAS DE EMPANADILLA
200 G DE QUESO PARA FUNDIR EN LONCHAS
1 CALABACÍN
1 CEBOLLETA
2 DIENTES DE AJO HUEVO BATIDO SALSA DE TOMATE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

Pica los ajos y la cebolleta y ponlos a dorar en una sartén con un poco de aceite.
Limpia el calabacín, pícalo finamente y añádelo. Sazona. Cocina todo hasta que quede bien hecho y deja templar.
Ex tiende las obleas sobre una superficie plana, pon sobre cada una un trozo de queso y un poco de calabacín.
Unta los bordes con huevo batido, cubre con otra oblea y cierra los bordes presionando con un tenedor.
Fríelas por los dos lados en una sartén con aceite y escúrrelas.
Sírvelas en una fuente amplia y acompaña con la salsa de tomate. Adorna con una rama de perejil.

EMPANADILLAS DE ACELGA Y JAMÓN SERRANO

Ingredientes: 4 p.

200 G DE ACELGAS

100 G JAMÓN SERRANO

12 ZANAHORIAS PEQUEÑAS O 3 GRANDES

12 OBLEAS DE EMPANADILLA

1/4 DE L DE LECHE

25 G HARINA

1 VASO DE SALSA DE TOMATE

1 HUEVO ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Limpia y pica las acelgas (hoja y penca) y cuece en una cazuela. Limpia las zanahorias, cuécelas en otra cazuela y resérvalas (si las zanahorias son muy gruesas córtalas en 4 bastones a lo largo).

Para hacer la bechamel, pon un poco de aceite en una cazuela. Pica el jamón serrano y rehógalo en la misma. Echa la harina, rehoga brevemente y a continuación vierte la leche lentamente sin dejar de revolver. Añade las verduras a la bechamel y mezcla bien. Deja que se enfríe la masa.

Rellena las obleas con la masa y una zanahoria. Deja que sobresalga el ex tremo y ciérralas. Coloca las empanadillas en la bandeja del horno, úntalas con huevo batido y horméalas a 200 grados durante 6 minutos.

Colócalas en una fuente y acompaña con la salsa de tomate.

EMPANADILLAS DE VERDURAS

Ingredientes: 4 p.

200 G DE ESPINACAS
200 G DE ACELGAS
2 ZANAHORIAS
16 OBLEAS DE EMPANADILLA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL CREMA DE ESPINACAS O SALSA DE TOMATE

PARA LA BECHAMEL:
1/4 DE L DE LECHE
2 CUCHARADAS DE HARINA
2 NUECES DE MANTEQUILLA

Cuece la verdura por separado y después pícala finamente.
Para la bechamel, en una cazuela pon la mantequilla a fundir, añade la harina, rehógala y añade poco a poco la leche, sin dejar de batir hasta que espese.
Incorpora la verdura, poniendo a punto de sal. Deja enfriar la masa.
Rellena las empanadillas y ciérralas, aplastando los bordes con un tenedor.
Fríe en bastante aceite y acompaña con una crema de espinacas o con salsa de tomate.

EMPANADILLAS DE VERDURAS Y FOIE GRAS

Ingredientes: 4 p.

12 OBLEAS DE EMPANADILLA
200 G DE MOUSSE DE FOIE
3 CEBOLLETAS 2 ZANAHORIAS
1/2 CALABACÍN
200 G DE CHAMPIÑONES
1/2 L DE NATA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

Pica 1 cebolleta y ponla a dorar en una cazuela con un poco de aceite. Limpia los champiñones, lamínalos y añádelos. Vierte la nata y una pizca de sal y deja reducir. Agrega 2 cucharadas de mousse de foie, mezcla y cocina a fuego suave durante 10 minutos más.
Pica las otras 2 cebolletas y pon a pochar en una sartén con aceite. Pica las zanahorias finamente, incorpóralas y saltea brevemente. Pica el calabacín e incorpóralo. Cocina durante 5 minutos aprox imadamente y deja que se temple un poco.
Ex tiende las obleas sobre una superficie lisa y pon en el centro de cada una un poco de relleno y un poco de mousse de foie. Con un pincel unta el perímetro de las empanadilla con un poco de agua, dóblalas por la mitad y ciérralas presionando en el borde con un tenedor. Fríelas en una sartén con aceite.
Escurre, sirve y acompáñalas con la salsa. Decora con una rama de perejil.

ENDIBIAS ASADAS RELLENAS DE QUESO

Ingredientes: 4 p.

8 ENDIBIAS
2-3 PIMIENTOS VERDES
50 G DE ARROZ
1 CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO
1/2 LIMÓN
8 LONCHAS DE QUESO DE FUNDIR
8 LONCHAS DE JAMÓN SERRANO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Para la salsa, pica la cebolla y los dientes de ajo finamente. Pon a pochar en una cazuela con aceite. Pica los pimientos y añádelos. Pon a punto de sal, agrega el arroz y agua hasta cubrir y cocina durante 15 minutos. Tritura con una batidora eléctrica y cuela la salsa.
Pon abundante agua a cocer en una cazuela y cuando empiece a hervir ex prime el limón sobre el agua, agrega las endibias y una pizca de sal. Deja cocer durante 10 minutos.
Escúrrelas, córtalas por la mitad, rellénalas con el queso y cúbrelas con una loncha de jamón. Introdúcelas en el horno a 180 grados durante 6-8 minutos, hasta que se dore el jamón y se funda el queso.
Sirve en una fuente la salsa de pimientos y coloca encima las endibias horneadas.

ENDIBIAS CON SALSA DE QUESO

Ingredientes: 4 p.

8 ENDIBIAS
150 G DE BACÓN ADOBADO UN TROZO DE PIMIENTO ROJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA SALSA DE QUESO:
1 YEMA DE HUEVO COCIDO
50 G DE QUESO ROQUEFORT
1 VASO DE NATA LÍQUIDA PEREJIL PICADO

Cuece las endibias en agua hirviendo con sal durante 25 minutos aprox imadamente.
Mientras, prepara la salsa de queso: en un bol echa la yema picada y machacada con un tenedor junto con el queso. Añade poco a poco la nata sin dejar de mezclar. Espolvorea con perejil picado y reserva.
Parte las endibias bien escurridas por la mitad y dóralas en una sartén con un poco de aceite. Coloca estas endibias en una fuente y vierte a un lado la salsa fría de queso. Por último, saltea en un poco de aceite el bacón en dados junto con el pimiento picado. Añádeselo a las endibias y sirve.

ENDIBIAS DOS QUESOS

Ingredientes: 4 p.

4 ENDIBIAS
1 CEBOLLA
100 G DE QUESO DE CABRA SUAVE
100 G DE QUESO AZUL
1/2 L DE LECHE HUEVO BATIDO HARINA PAN RALLADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL RAMAS DE PEREJIL

Pon a cocer las endibias en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 10 minutos.
Pica finamente la cebolla y ponla a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Agrega la harina (2 cucharadas), rehoga bien, añade el queso azul y mezcla bien. Vierte la leche poco a poco y trabaja la masa hasta que espese. Ex tiende la bechamel sobre una fuente apta para el horno y gratínala.
Corta las endibias por la mitad a lo largo, coloca sobre cada una un trozo de queso de cabra, pásalas por harina, huevo y pan rallado y fríelas (como si fuera un huevo frito, dejando el queso hacia arriba) en una sartén con aceite.
Después escúrrelas sobre una fuente cubierta con papel de cocina, colócalas sobre la bechamel y decora con unas ramas de perejil.

ENDIBIAS GRATINADAS

Ingredientes: 4 p.

8 ENDIBIAS
50 G DE JAMÓN SERRANO
50 G DE TOCINO
8 CUCHARADAS DE PAN RALLADO
4 CUCHARADAS DE QUESO RALLADO
1 CEBOLLETA
1 DIENTE DE AJO
1/2 TAZA DE LECHE
2 TOMATES ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL
1/2 LIMÓN PEREJIL PICADO

Cuece las endibias con agua, sal y medio limón. En unos 10 minutos estarán listas. Escúrrelas y resérvalas.
Pica finamente el jamón, el tocino, la cebolleta, los tomates (pelados) y un diente de ajo, agrega el queso y el pan rallado y mézclalos bien en un cuenco.
Agrega también la leche, mezcla y espolvorea con perejil picado.
Pon en el fondo de una fuente parte de esta mezcla. Abre por la mitad las endibias y colócalas encima. Cúbrelas con el resto de la salsa y un chorrito de aceite.
Introduce en el horno, gratina 5 minutos y sirve.

ESCABECHE DE GUISANTES

Ingredientes: 4 p.

800 G DE GUISANTES DESGRANADOS

2 COPITAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN

1 COPITA DE VINAGRE DE JEREZ

4 DIENTES DE AJO

1 CEBOLLA

2 HOJAS DE LAUREL UNOS GRANOS DE PIMIENTA NEGRA UNA PIZCA DE TOMILLO UNA PIZCA DE ROMERO SAL

8 PUNTAS DE ESPÁRRAGOS COCIDOS

4 TIRAS DE SALMÓN AHUMADO

En una cazuela con agua pon a cocer los guisantes desgranados con el vinagre, el aceite, la cebolla cortada en juliana, los ajos enteros y sin pelar, el romero, el tomillo, la pimienta, el laurel y una pizca de sal. Déjalo hacer todo junto durante 30 minutos. Después, sirve los guisantes ligeramente escurridos y acompañados con las puntas de espárragos enrolladas de dos en dos con las tiras de salmón.
Este plato se puede servir caliente, templado o frío.

ESCALIVADA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE BERENJENAS

1 KG DE TOMATES

1 KG DE PIMIENTOS ROJOS

1 KG DE CEBOLLAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE SAL FINA Y GORDA

Quítale los rabos a las berenjenas.

Pon en un trozo de papel de aluminio una cebolla pelada, un chorro de aceite y sal y haz un paquetito.

Repite la misma operación con los tomates, los pimientos rojos y las berenjenas.

Colócalos en una placa y horméalos durante 1 hora a unos 180 grados.

Transcurrido este tiempo, deja templar y pela las berenjenas, los pimientos y los tomates.

Corta todo en tiras y coloca en una fuente todas las verduras, cada una por su lado, y aliña con sal gorda, aceite y vinagre.

ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA

Ingredientes: 4 p.

16 ESPÁRRAGOS FRESCOS
200 G DE BACALAO Y SALMÓN AHUMADOS UN PUÑADO DE ACEITUNAS
1 HUEVO COCIDO AZÚCAR
ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA SALSA MAHONESA:
2 HUEVOS VINAGRE
1/4 DE L DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Corta la parte inferior de los espárragos y pélalos comenzando por la punta. Cuécelos en agua hirviendo con sal y una pizca de azúcar durante 15 minutos aprox imadamente.
Para preparar la mahonesa, echa en una jarra los huevos, el aceite, un chorro de vinagre y una pizca de sal y bátelo con la batidora, empezando por el fondo de la jarra y subiendo poco a poco para evitar que se corte.
Fríe los espárragos bien escurridos en una sartén con un poco de aceite, con cuidado de que no se rompan.
Por último, sírvelos en una fuente y decora con los pescados ahumados y en tiras, el huevo cocido picado y las aceitunas. Acompaña con la salsa mahonesa

ESPÁRRAGOS AL AZAFRÁN CON VINAGRETAS

Ingredientes: 4 p.

16 ESPÁRRAGOS FRESCOS
2 HUEVOS COCIDOS UNAS HEBRAS DE AZAFRÁN AZÚCAR SAL

PARA LA VINAGRETA DE PEREJIL: UN BUEN MANOJO DE PEREJIL ACEITE DE OLIVA VIRGEN ZUMO DE 1/2 LIMÓN SAL

PARA LA VINAGRETA DE FRESA:
8-10 FRESAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN
4 CUCHARADAS DE VINAGRE DE GROSELLA SAL

Retira la parte inferior del tallo de los espárragos y pélalos con un pelaverduras. Ponlos a cocer en una cazuela con agua, una pizca de sal, otra pizca de azúcar y unas hebras de azafrán. Déjalos cocer durante 15-20 minutos y escúrrelos.
Para la vinagreta de perejil, pica el manojo de perejil y colócalo en un vaso (especial para batir), vierte 4 cucharadas de agua, tritura con una batidora eléctrica y deja reposar durante 15 minutos. Cuélalo, sazona, añade aceite y el zumo de limón y bate con un tenedor.
Para la vinagreta de fresa, limpia y pica las fresas, y colócalas en otro vaso batidor. Agrega el vinagre de grosella, tritúralas con una batidora eléctrica y deja reposar durante 15 minutos. Cuela la mezcla, añade una pizca de sal y un chorro de aceite y bátelo con un tenedor.
Sirve los espárragos en una fuente grande, pon en la parte interior del tallo los huevos picados y al ñalos con las vinagretas.

ESPÁRRAGOS CON GAMBAS

Ingredientes: 4 p.

20 ESPÁRRAGOS FRESCOS
200 G DE GAMBAS
2 DIENTES DE AJO
1 TROCITO DE GUINDILLA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Retira la parte inferior de los espárragos y pélalos con un pelaverduras. Ponlos a cocer durante 15-18 minutos en una cazuela amplia con agua y una pizca de sal. Escúrreles el agua y pásalos (vuelta y vuelta) por la plancha con unas gotas de aceite para que se doren.
Pela y pica los ajos en láminas finas y ponlos a dorar en una sartén con aceite junto con la guindilla. Pela las gambas, sazónalas, añádelas a la sartén y saltéalas brevemente.
Sirve en una fuente amplia, a un lado los espárragos y al otro las gambas, y espolvorea perejil picado.

ESPÁRRAGOS CON SALMÓN

Ingredientes: 4 p.

12 ESPÁRRAGOS GRUESOS EN CONSERVA
300 G DE SALMÓN AHUMADO SAL
100 G DE MANTEQUILLA
16 PIMIENTOS ROJOS DE LATA ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Fríe los pimientos rojos (asados y pelados) en una sartén con aceite. Sazónalos y resérvalos.
Corta los espárragos a lo largo y rellénalos con el salmón ahumado cortado en tiras.
Fríelos en una sartén con mantequilla por los dos lados.
Por último, colócalos en un plato o en una fuente acompañados con los pimientos.

ESPÁRRAGOS CON SETAS DE PRIMAVERA

Ingredientes: 4 p.

16 ESPÁRRAGOS BLANCOS COCIDOS
400 G DE SETAS DE PRIMAVERA
4 CEBOLLETAS PEQUEÑAS
3 DIENTES DE AJO
2 HUEVOS COCIDOS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA PROVENZAL:
3 CUCHARADAS DE PAN RALLADO
1 DIENTE DE AJO PICADO
1 CUCHARADA DE PEREJIL PICADO

Corta las cebolletas en juliana fina y ponlas a pochar con aceite en un recipiente apto para el horno. Pela y pica los ajos en juliana e incorpóralos junto con las setas limpias. Rehoga brevemente y sazona.
Mezcla en un cuenco los ingrediente de la provenzal (pan rallado, ajo, perejil) y espolvorea sobre las setas e introduce en el horno a gratinar. Cinco minutos serán suficientes.
Pon un poco de aceite sobre una plancha y cocina los espárragos para que se doren. Coloca en una fuente amplia los espárragos y las setas horneadas. Pica por separado las claras y las yemas y espolvorea la fuente.

ESPÁRRAGOS CON VINAGRETA

Ingredientes: 4 p.

20 ESPÁRRAGOS EN CONSERVA

1 CEBOLLETA

1/2 PIMIENTO VERDE

1 DIENTE DE AJO

1 HUEVO ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE SAL

Para la vinagreta, pica finamente la cebolleta, el pimiento verde y el diente de ajo. Coloca en un bol y añade aceite, vinagre y sal al gusto. Deja reposar para que se mezclen los sabores.

Pon el huevo en una cazuela con agua durante 12 minutos. Pélalo, separa la clara de la yema y pícalos por separado.

Coloca los espárragos en una fuente, salséalos con la vinagreta y coloca la yema picada a un lado y la clara al otro. Sirve.

ESPÁRRAGOS EN SALSA VERDE CON BERBERECHOS

Ingredientes: 4 p.

12 ESPÁRRAGOS EN CONSERVA

1/2 KG DE BERBERECHOS

5 DIENTES DE AJO

2 VASOS DEL CALDO DE ESPÁRRAGOS

2 HUEVOS COCIDOS HARINA HUEVO BATIDO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Escurre los espárragos y reserva el caldo. Rebózalos con harina y huevo batido y fríelos en una sartén con aceite bien caliente y tres dientes de ajo enteros.

Escúrrelos y reserva.

Para preparar la salsa verde, en una tartera con aceite dora los otros dos dientes de ajo pelados y cortados en láminas. Añade una cucharada de harina y perejil picado.

Rehoga con cuidado de que no se queme. Agrega poco a poco el caldo de los espárragos, sin parar de remover, y pon a punto de sal.

Incorpora los berberechos y espera a que se abran. Después echa los espárragos rebozados y espolvorea con perejil picado.

Decora con los huevos cocidos partidos en cuartos y sirve.

ESPÁRRAGOS GRATINADOS CON SALSA HOLANDESA

Ingredientes: 4 p.

20 ESPÁRRAGOS EN CONSERVA
20 G DE MANTEQUILLA
3 YEMAS DE HUEVO ZUMO DE 1/2 LIMÓN SAL UNA RAMA DE PEREJIL

Primero prepara la salsa holandesa: pon a fundir la mantequilla en una cazuela. Cuando se funda, con un cucharón retira el suero y las impurezas.
En otra cazuela, al calor, monta las yemas con ayuda de una varilla. Cuando estén montadas incorpora poco a poco la mantequilla sin dejar de batir. Añade el zumo de limón y sazona a tu gusto.
Abre las latas de espárragos, escúrrelos y sírvelos en una fuente (apta para el horno), cúbrelos con la salsa holandesa e introdúcelos en el horno para gratinar durante 2-3 minutos.
Saca del horno, adorna con una rama de perejil y a la mesa.

ESPÁRRAGOS REBOZADOS CON JAMÓN

Ingredientes: 4 p.

12 ESPÁRRAGOS
12 LONCHAS DE JAMÓN SERRANO
2 PUERROS
1 CEBOLLA
1 TOMATE
1/2 VASO DE VINO BLANCO HARINA
2 HUEVOS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL AZÚCAR PEREJIL PICADO

Corta la parte inferior de los espárragos (3-4 cm), pélalos con un pelador y ponlos a cocer con agua, sal y un poco de azúcar. Aprox imadamente en 15 minutos estarán en su punto. Escúrrelos y reserva un poco del agua.
Corta las lonchas de jamón por la mitad, haz lo mismo con los espárragos y envuélvelos con el jamón. Rebózalos (harina y huevo), fríelos en aceite bien caliente y resérvalos.
Pela y pica la cebolla y el tomate y ponlos a pochar en una cazuela amplia y baja con un poco de aceite de freír los espárragos. Sazona y deja que se doren. Añade un poco de harina, rehógala, vierte el vino y el agua de cocer los espárragos y deja reducir un poco. Introduce los espárragos rebozados.
Limpia los puerros, corta la parte blanca en juliana fina y fríe en una sartén con aceite.
Sirve los espárragos en una fuente y decora con los puerros y perejil picado.

ESPÁRRAGOS REBOZADOS CON SALSA DE PIMIENTOS

Ingredientes: 4 p.

8 ESPÁRRAGOS

8 LONCHAS DE JAMÓN COCIDO

1/2 L DE CALDO DE VERDURAS

1 CEBOLLA

2 DIENTES DE AJO

1 PIMIENTO VERDE

12 PIMIENTOS DEL PIQUILLO

2 HUEVOS HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

Pica los ajos, la cebolla y el pimiento verde. Pon a dorar en una cazuela con un poco de aceite. Sazona.

Cuando tomen un poco de color añade los pimientos del piquillo, una cucharada de harina y el caldo. Mezcla bien y cocina durante 3-5 minutos. Tritura con una batidora y pasa la salsa a una cazuela baja y amplia.

Corta los espárragos por la mitad a lo ancho y las lonchas de jamón a lo largo. Enrolla los espárragos con las lonchas de jamón. Pásalos por harina y huevo batido y fríelos en una sartén con aceite. Según se vayan dorando pásalos a la salsa de pimientos.

Deja cocer un poco (3-4 minutos), ponlos en una fuente y salsea. Decora con una ramita de perejil y pasa la salsa sobrante a una salsera. Sirve.

ESPINACAS A LA CREMA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE ESPINACAS
300 G DE HABAS
2 HUEVOS ACEITE DE OLIVA VIRGEN QUESO RALLADO SAL HARINA

PARA LA CREMA:
2 PATATAS
8 PENCAS DE ACELGA HERMOSAS SAL PEREJIL PICADO

Cuece las hojas de las espinacas al vapor (quedan más verdes y conservan mucho mejor sus propiedades). Escúrrelas, pícalas muy finas y sazona.

Haz con este picado unas pequeñas bolas y rebózalas con harina y huevo. Fríelas en abundante aceite caliente y reserva.

Aparte, cuece las pencas, las patatas peladas y las habas en un poco de agua.

Cuando esté cocido todo retira las habas y tritura el resto (pencas y patatas) para hacer una crema. Comprueba el punto de sal.

Pon esta crema en una cazuela baja, incorpora las habas y también las albóndigas de espinacas. Deja cocer 5 minutos y espolvorea con queso rallado y perejil picado. Acto seguido, sirve.

ESPINACAS CON GUISANTES

Ingredientes: 4 p.

600 G DE ESPINACAS
300 G DE GUISANTES
100 G DE BACÓN
1 CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO
1/2 PIMIENTO MORRÓN
1 VASO DE LECHE
2 CUCHARADAS DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece los guisantes durante 15 minutos con agua y sal. Escurre y reserva.
Pica finamente la cebolla y los ajos y pon a pochar en una sartén con aceite. Sazona, pica el bacón y añádelo a la sartén. Cuando esté dorado, agrega los guisantes y mezcla.
Limpia las espinacas y cuécelas en la vaporera durante 15 minutos con agua y sal. Cuando estén hechas resérvalas.
Para la bechamel, en una cazuela pequeña calienta un poco de aceite, corta el pimiento morrón en tiras y fríelas. Agrega la harina, rehoga y vierte la leche poco a poco, sin dejar de remover. Sazona y cocina durante unos minutos hasta que espese.
Cubre con las hojas de espinaca el fondo de una fuente apta para el horno. Coloca encima los guisantes, cubre con la salsa bechamel y gratina en el horno a 200 grados durante 3 minutos.
Retira, adorna con unas ramas de perejil y sirve.

ESPINACAS CON JAMÓN GRATINADAS

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE ESPINACAS
200 G DE JAMÓN SERRANO
1 CUCHARADA DE HARINA
1 VASO GRANDE DE LECHE
1 YEMA DE HUEVO
100 G DE QUESO PARA RALLAR
6-8 TOMATES CHERRY ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL NUEZ MOSCADA

Limpia las espinacas muy bien. Pon un poco de agua en una cazuela y agrega poco a poco las espinacas. A medida que vayan mermando añade el resto. Escúrrelas, pícalas finamente y resérvalas.
Pica el jamón en taquitos. Saltéalo en una sartén con un poco de aceite, añade una cucharada de harina. Remueve bien y vierte la leche poco a poco sin dejar de remover para que no se formen grumos. Ralla encima un poco de nuez moscada y cocina hasta que espese. Agrega las espinacas y mezcla todo bien. Añade la yema de huevo y sigue mezclando. Coloca la mezcla en recipientes individuales (aptos para el horno), ralla encima de cada uno un poco de queso y gratina en el horno durante 2-3 minutos.
Limpia los tomates cherry, córtalos por la mitad, sazónalos y saltéalos brevemente en una sartén con un poco de aceite.
Adorna con ellos los recipientes de las espinacas y sirve.

ESPINACAS EN SALSA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE ESPINACAS SAL

PARA LA SALSA: UN PUÑADO DE PIÑONES UNAS GROSELLAS
10 O 12 COMINOS
2 DIENTES DE AJO
2 REBANADAS DE PAN
200 G DE BACÓN
1 CUCHARADA DE HARINA
1 VASO DE CALDO DE VERDURA O AVE ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Cuece las espinacas durante 5 minutos aprox imadamente en agua con sal. Después escúrrelas bien y reserva.
Para preparar la salsa, fríe en una cazuela con aceite los ajos en láminas, el pan troceado y los piñones y májalo todo en un mortero. Agrega también las grosellas y los cominos y sigue majando.
En una sartén fríe el bacón en tiras, agrega la mezcla del mortero, una cucharada de harina y rehoga. Después añade el caldo, mezclándolo todo bien.
A continuación echa las espinacas cocidas y escurridas y guísalo todo junto durante 3 o 4 minutos. Sirve.

FLAN DE CALABACÍN Y QUESO

Ingredientes: 4 p.

1 CALABACÍN
1/2 CEBOLLA
60 G DE QUESO TIERNO
4 HUEVOS
1 VASO DE NATA
1/2 KG DE ZANAHORIAS
1 PIMIENTO VERDE
100 G DE JAMÓN SERRANO ACEITE DE OLIVA VIRGEN PAN RALLADO SAL

Corta el calabacín en dados pequeños. Pica la cebolla y pon a pochar en una cazuela con el aceite. Añade el calabacín y cocina a fuego suave hasta que se ablande. Sazona y remueve el conjunto. Pon en un recipiente para batir el calabacín, la nata, los huevos y el queso (rallado) y tritúralos con la batidora eléctrica. Pon a punto de sal. Para la crema, corta las zanahorias en dados. Pon a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite y una pizca de sal. Cocina durante 15-20 minutos. Vierte el conjunto en un vaso batidor y tritura. Añade un chorrito de aceite y pon a punto de sal. Reserva. Corta el pimiento verde en aros y pon a freír en una sartén con aceite. Añade el jamón cortado en taquitos. Unta los moldes con pan rallado. Vierte la mezcla en los moldes e introduce en el horno, al baño maría, a una temperatura de 180 grados durante 30 minutos aproximadamente. Deja enfriar y desmolda.
Sirve los flanes de calabacín acompañados con la crema de zanahorias y los pimientos con jamón.

FLAN DE ESPINACAS Y GAMBAS

Ingredientes: 6 un.

300 G DE ESPINACAS

24 GAMBAS

6 PIMIENTOS DEL PIQUILLO

200 G DE JUDÍAS VERDES

1 VASO DE LECHE EVAPORADA

3 HUEVOS

2 DIENTES DE AJO

1 CUCHARADA DE HARINA DE MAÍZ REFINADA ACEITE DE OLIVA VIRGEN PAN RALLADO SAL PIMIENTA PEREJIL

Unta 6 moldes individuales con aceite, espolvorea con pan rallado y colócalos en un molde más grande para hacer al baño maría.
Pela las gambas y pon las cabezas a cocer en una cazuela con agua, 2 dientes de ajo y unas ramas de perejil.
Retira los hilos de las judías verdes y córtalas en bastoncitos. Ponlas a rehogar en una cazuela con un poco de aceite. Cuela encima el caldo de cocer las cabezas de gamba sobre las judías y deja reducir. Disuelve una cucharada de harina de maíz refinada en un poco de agua fría y añádela para espesar la salsa. Limpia las espinacas, retírales los tallos y escáldalas en una cazuela con agua y un poco de sal. Sepáralas en 6 porciones. Cubre el fondo de cada molde con una porción de espinacas. Encima pon un pimiento del piquillo cortado en tres. En un bol pon la leche evaporada, los huevos, una pizca de sal y otra de pimienta y bate bien. Sirve sobre cada molde un poco de la mezcla y coloca encima de cada uno 4 gambas. Rellénalos con el resto de la mezcla de judías. Introduce en el horno al baño maría a 170 grados durante 30 minutos. Cuando estén templados desmóldalos y sirve acompañados con la guarnición de judías.

GRATINADO DE PUERROS CON PURÉ DE PATATA

Ingredientes: 4 p.

12 PUERROS HERMOSOS
4-5 PATATAS
2 TOMATES
1/2 L DE CALDO DE AVE
50 G DE JAMÓN SERRANO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA PEREJIL PICADO

PARA LA PROVENZAL:
2 CUCHARADAS DE PAN RALLADO
2 DIENTES DE AJO PEREJIL PICADO

Limpia los puerros y ponlos a cocer en agua con sal durante 15-20 minutos. Una vez cocidos escúrrelos y resérvalos.
Pela las patatas y trocéalas y ponlas a cocer en otra cazuela con el caldo de ave durante 15-20 minutos. Pásalas por el pasapurés a un recipiente amplio. Añade caldo hasta conseguir la consistencia deseada. Riega con aceite (2 cucharadas) y espolvorea con un poco de perejil picado y pimienta. Ex tiende este puré sobre una fuente amplia y refractaria (apta para el horno) y coloca encima los puerros. Pela los tomates, córtalos en rodajas y colócalas sobre los puerros. Pica el jamón finamente y mezcla los ingredientes de la provenzal. Espolvorea los puerros con el jamón y la provenzal e introduce en el horno para gratinar. Riega las verduras con aceite y sirve.

GUISANTES AL GUSTO DE PATXI, EVA Y MIKEL

Ingredientes: 4 p.

400 G DE GUISANTES FRESCOS
4 MOLLEJAS DE PATO CONFITADAS
100 G DE JAMÓN SERRANO
5 CHAMPIÑONES
2 ZANAHORIAS COCIDAS
3 DIENTES DE AJO
1 COPITA DE VINO OLOROSO
1 VASO DE CALDO DE VERDURAS
1/2 CUCHARADA DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

En una tartera con un chorro de aceite saltea los ajos y los champiñones bien limpios y cortados en láminas. Agrega las mollejas cortadas en láminas, saltea y añade la harina. Rehoga un instante y vierte el vino y el caldo.
Remueve bien y agrega las zanahorias y los guisantes. Sazona y guísalo unos minutos (10 aprox imadamente) hasta que los guisantes estén tiernos.
Sirve en una fuente y coloca las lonchas de jamón encima.

GUISANTES CON ALMEJAS

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE GUISANTES DESGRANADOS
300 G DE ALMEJAS
1 CEBOLLA Y MEDIA
2 DIENTES DE AJO
1 CUCHARADITA DE HARINA PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

En una cazuela con aceite pocha 1 cebolla muy picada y 2 dientes de ajo. Sazona y añade los guisantes. Rehoga y cubre con agua caliente. Deja cocer unos 20 minutos.
Para preparar la salsa verde, en una sartén con aceite pocha la media cebolla muy picada, añade la harina, rehoga y agrega, las almejas. Saltea y espolvorea con abundante perejil picado. Moja con el caldo de cocción de los guisantes (1 vaso).
Espera a que se abran todas las almejas y pon a punto de sal.
Mezcla los guisantes con las almejas en salsa verde (mejor en una cazuela baja).
Dale un hervor para que se mezclen los sabores y sirve.

GUISANTES CON ESPÁRRAGOS

Ingredientes: 4 p.

600 G DE GUISANTES DESGRANADOS
8 ESPÁRRAGOS COCIDOS
2 PATATAS
2 CEBOLLETAS
2 DIENTES DE AJO HARINA HUEVO BATIDO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

En una cazuela con un poco de aceite pocha las cebolletas picadas y sazona. Rehoga los guisantes y cubre con agua. Deja cocer 30-35 minutos.
Parte los espárragos por la mitad y rebózalos en harina y huevo batido. Fríelos en una sartén con aceite y reserva.
En otra tartera con aceite pon los ajos en láminas. A continuación agrega una cucharada de harina y rehoga. Vierte los guisantes, ya cocidos, y las patatas, también cocidas, peladas y troceadas.
Mezcla bien, incorpora los espárragos y sirve

GUISANTES CON GAMBAS

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE GUISANTES PELADOS

3 CEBOLLAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

1/2 KG DE GAMBAS

1 NUEZ DE MANTEQUILLA

(O MARGARINA)

1 CUCHARADA DE HARINA

Pica las cebollas y póchalas en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando esté bien rehogada añade los guisantes y cúbrelos con agua. Pon a punto de sal y deja cocer 25 minutos.

Aparte, en otra sartén saltea las gambas peladas con mantequilla.

Escurre los guisantes y la cebolla y reserva el caldo.

Agrega la harina a las gambas y rehoga. Incorpora los guisantes y la cebolla y añádele un poco (1 taza de café) del caldo de cocer los guisantes.

Deja cocer 3 minutos, pon a punto de sal y sirve.

GUISO DE JUDÍAS VERDES CON CALAMAR

Ingredientes: 4 p.

300 G DE JUDÍAS
VERDES
700 G DE CALAMARES
2-3 PATATAS
1 CEBOLLETA
1 TOMATE
2 DIENTES DE AJO
1 VASO DE VINO BLANCO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pica la cebolleta finamente, el tomate en cuadraditos, los ajos laminados y rehoga brevemente en una cazuela con aceite. Sazona.

Limpia los calamares y trocéalos.

Limpia y corta las judías, si hiciera falta retira los hilos con un pelador. Pela las patatas y córtalas en trozos.

Incorpora los calamares, las judías y las patatas a la cazuela. Vierte un vaso de vino blanco y cubre con agua.

Pon a punto de sal y deja cocer durante 40-45 minutos. Sirve.

HABAS A LAS FINAS HIERBAS

Ingredientes: 4 p.

800 G DE HABAS FRESCAS Y DESGRANADAS

1 PUERRO

1 CEBOLLA

4 DIENTES DE AJO

100 G DE PANCETA CURADA

3/4 DE L DE CALDO DE VERDURAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

2 HOJAS DE LAUREL

2 HOJAS DE MENTA UNA PIZCA DE TOMILLO UNA PIZCA DE ORÉGANO

En una cazuela con un poco de aceite pocha el puerro, la cebolla y 2 ajos, todo bien picado. Cuando esté todo pochado agrega la panceta cortada en taquitos y rehoga. Añade las habas y sofríe el conjunto. Seguidamente moja con el caldo caliente o agua, incorpora las finas hierbas (laurel, menta, tomillo, orégano), pon a punto de sal y deja cocer durante 20-25 minutos.

Pasado este tiempo desespuma, si te queda ligero lígalo con un poco de fécula diluida en agua, y vierte en una fuente.

Aparte, en una sartén con un chorrito de aceite prepara un sofrito con los otros 2 dientes de ajo cortados en láminas y añádeselo por encima al guiso de habas. Sirve.

HABAS CON CALABACÍN

Ingredientes: 4 p.

800 G DE HABAS FRESCAS PELADAS
1 CALABACÍN
2 PATATAS SAL ACEITE DE OLIVA VIRGEN
1/2 LIMÓN

Pela las patatas y pártelas en gajos haciendo "clac".
Pon a cocer las habas y las patatas en agua hirviendo con un chorro de aceite junto con el limón y sal durante 30 minutos. Machaca un poco la patata para que espese el caldo.
Después añade el calabacín (si es muy tierno no hace falta pelarlo) cortado en medias lunas y déjalo cocer otros 10 minutos.
Por último, coloca en una fuente, echa un chorro de aceite crudo por encima y sirve.

HABAS CON GUISANTES

Ingredientes: 4 p.

600 G DE GUISANTES PELADOS
200 G DE HABAS PELADAS
8 ESPÁRRAGOS
1 CEBOLLA
1/2 CUCHARADA DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece los guisantes con agua, sal y unas gotitas de aceite durante 20 minutos. En otra cazuela cuece las habas de la misma manera. Quita la espuma que suelten durante la cocción. Reserva el agua de cocer los guisantes.

Pica la cebolla y ponla a pochar en una cazuela amplia y baja con un poco de aceite, sazona y cuando coja color añade la harina, rehoga bien, vierte un poco del agua de la cocción de los guisantes y mezcla bien. Añade las habas y los guisantes, cocina durante 2-3 minutos y mezcla bien.

Limpia y pela los espárragos. Fríelos en una sartén con un poco de aceite, colócalos sobre los guisantes y las habas y sirve.

HABAS FRESCAS CON SALMÓN AHUMADO

Ingredientes: 4 p.

700 G DE HABAS FRESCAS
300 G DE SALMÓN AHUMADO
1 PUERRO
1 CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO
1 CUCHARADA DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece las habas desgranadas en agua con sal durante 20 minutos aprox imadamente. Escurre y reserva también el caldo.
En una cazuela con aceite pocha la cebolla y el blanco del puerro, todo picado, junto con los ajos en láminas. Sazona, añade una cucharada de harina y rehoga. A continuación agrega las habas cocidas y escurridas.
Mezcla bien y moja con un par de cazos del caldo de cocción de las habas. Deja hacer unos minutos. Mientras, corta el salmón en filetes finos.
Sirve las habas en una fuente y coloca las tiras de salmón por encima.

HABAS GUISADAS

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE HABAS TIERNAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN

100 G DE JAMÓN SERRANO

1 TOMATE

1 CEBOLLETA

1 DIENTE DE AJO

1 PATATA

2 HUEVOS COCIDOS SAL

Pon a cocer las habas con agua y sal durante 25-30 minutos.
En una cazuela con un chorro de aceite pon a rehogar la cebolleta, el ajo y el tomate pelado y despepitado, todo picado. Cuando esté bien rehogado incorpora el jamón, la patata, pelada y troceada, y agua. Deja cocer 15 minutos.
Transcurrido este tiempo añade las habas peladas, sal y deja que cuezan a fuego lento 5 minutos más.
Las habas se sirven con los huevos cortados en pedazos grandes.

HABITAS MIMOSAS

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE HABAS FRESCAS DESGRANADAS
150 G DE PANCETA
3 CEBOLLETAS
3 ZANAHORIAS
2 PATATAS COCIDAS
1 CUCHARADA DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

En una cazuela con aceite pon a pochar las cebolletas picadas con una pizca de sal.
A la cebolleta pochada añádele las habas desgranadas y rehoga. Cubre con agua y deja cocer 30 minutos aproximadamente.
Aparte, en una sartén con un poco de aceite rehoga la panceta troceada. Cuando comience a dorarse añade las patatas y las zanahorias cortadas en rodajas y la cucharada de harina. Rehoga y mezcla con las habas.
Espolvorea con perejil picado y sirve.

HOJALDRE DE CHAMPIÑÓN

Ingredientes: 8 p.

2 PLACAS DE HOJALDRE
3/4 DE KG DE CHAMPIÑONES
200 G DE JAMÓN SERRANO
1 CEBOLLA
8 AJOS FRESCOS
400 ML DE NATA
5 HUEVOS ACEITE DE OLIVA VIRGEN HARINA SAL RAMAS DE PEREJIL

Espolvorea las placas de hojaldre con un poco de harina y estíralas con un rodillo.
Cubre un molde redondo desmoldable con una placa de hojaldre.
Pica la cebolla y los ajos frescos finamente. Pon a pochar en una sartén con aceite.
Cuando vaya cogiendo color pica el jamón e incorpóralo. Rehoga brevemente.
Limpia y pica los champiñones en láminas finas y añádelas a la sartén. Sazona y cocina durante 20 minutos. Retira el ex ceso de líquido y deja que se templen.
Casca 4 huevos y colócalos en un bol. Bátelos, agrega la nata y sigue batiendo.
Incorpora los champiñones y rellena el molde.
Tápalo con la otra placa de hojaldre y unta la superficie con huevo batido. Decora con algunos recortes y vuelve a untar con huevo batido. Introduce en el horno a 180 grados durante 20 minutos.
Sirve y decora con una rama de perejil.

HOJALDRE DE PUERROS CON JAMÓN

Ingredientes: 4 p.

8 CUADRADITOS DE HOJALDRE
8 PUERROS FINOS
8 LONCHAS DE JAMÓN SERRANO
200 G DE SETAS DE CULTIVO
(O CHAMPIÑONES)
1 DIENTE DE AJO HUEVO BATIDO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA CREMA DE VERDURAS:
1 PATATA HERMOSA
1/4 DE KG DE ESPINACAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Pela y trocea la patata y limpia bien las espinacas. Cuécelas en una cazuela con agua, una pizca de sal y un chorrito de aceite. Tritura con el pasapurés y reserva.
En una sartén con un poco de aceite saltea las setas limpias y troceadas junto con un diente de ajo en láminas y una pizca de sal.
Unta el hojaldre con el huevo batido, coloca encima una loncha de jamón, 2 trozos de puerro cocido, añade un poco de la fritada de setas y enróllalo todo. Corta los ex tremos para igualarlos, reservando las tiras.
Coloca los rollitos en una placa de horno y unta con el huevo. Decora con las tiras de hojaldre reservadas y hornea a 160-170 grados durante 20 minutos.
Sirve los rollitos en unos platos con la crema de verduras.

HOJALDRE DE SETAS

Ingredientes: 4 p.

300 G DE HOJALDRE

1 HUEVO

8 LANGOSTINOS

200 G DE CHAMPIÑONES O SETAS 1 ZANAHORIA

1 CEBOLLETA

1 TOMATE

1 PIMIENTO VERDE

1 PUERRO

1/4 DE PIMIENTO ROJO

1 VASO DE CALDO DE VERDURAS UN CHORRO DE BRANDY UN CHORRO DE NATA LÍQUIDA

1 HOJA DE LAUREL ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Estira el hojaldre (no muy fino) y córtalo en cuatro cuadrados. Úntalos con huevo batido y hornéalos a 180 grados durante 20-25 minutos aprox imadamente.

En una cazuela con un poco de aceite rehoga las cabezas y cáscaras de los langostinos. Agrega el brandy y flambea. Añade la zanahoria, la cebolleta, el tomate y el pimiento verde, todo limpio y picado. Agrega el caldo y deja reducir unos minutos. Tritura y pásalo por un pasapurés.

Pon a pochar en una sartén con un poco de aceite el puerro, el pimiento rojo y los champiñones, bien limpios y cortados en juliana.

Cuece en agua hirviendo con sal y el laurel las colas de los langostinos.

Abre los hojaldres por la mitad y rellénalos con el salteado de champiñones y verdura y las colas de los langostinos.

Sirve con la crema de marisco con unas gotas de nata líquida.

HOJALDRE DE SETAS Y LANGOSTINOS

Ingredientes: 4 p.

300 G DE HOJALDRE
1/4 DE KG DE SETAS
16 COLAS DE LANGOSTINOS
8 PUNTAS DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS COCIDOS
2 DIENTES DE AJO
1/2 VASO DE CALDO DE PESCADO
1/2 VASO DE NATA LÍQUIDA
1 HUEVO PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL • PIMIENTA

Estira el hojaldre, procura que no quede muy fino, y córtalo en cuatro cuadrados. Úntalos con huevo batido y hornéalos a 200 grados durante 15 minutos aproximadamente.
En un poco de aceite saltea las setas limpias y fileteadas con los dientes de ajo. Sazona. Añade las colas de los langostinos y rehógalas con un poco de pimienta. Cuando esté casi hecho añade el caldo de pescado y la nata, espolvorea con perejil picado y deja que reduzca durante unos minutos.
Abre los hojaldres por la mitad y rellénalos con el preparado anterior y las puntas de espárragos. Vuelve a tapar y sirve.

HOJALDRE DE VERDURAS CON MOLLEJAS DE PATO

Ingredientes: 4 p.

2 LÁMINAS DE HOJALDRE

8 ESPÁRRAGOS VERDES

1/2 CALABACÍN

1 PUERRO

2 MOLLEJAS DE PATO CONFITADAS

1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE AMAPOLA

1/4 DE L DE LECHE

1 CUCHARADA DE HARINA

1 HUEVO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

Limpia los espárragos, el calabacín y el puerro. Corta los espárragos en 4 a lo largo, el calabacín en bastones y el puerro en 2 a lo largo y después en medias lunas.
Pon todo a pochar en una sartén con un poco de aceite. Incorpora las mollejas troceadas y saltea brevemente. Pon a punto de sal.
Coloca en la bandeja de hornear una lámina de hojaldre estirada y pon encima las verduras.
En el aceite de pochar las verduras añade la harina, rehoga brevemente y vierte la leche poco a poco, sin dejar de batir hasta conseguir una bechamel ligera. Vierte la bechamel encima de las verduras y cubre con la otra lámina de hojaldre. Une las láminas de hojaldre con huevo batido, presiona los bordes con un tenedor y unta toda la superficie de nuevo con huevo batido. Decora con unas tiras de hojaldre y espolvorea algunas partes con las semillas de amapola. Introduce en el horno durante 20 minutos. Sirve y decora con una rama de perejil.

HOJALDRES DE ACELGAS

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE ACELGAS
1/4 DE KG DE PATATAS
1 CEBOLLA
1 DIENTE DE AJO
1 HUEVO COCIDO
1 PUÑADO DE PIÑONES SALSA ESPAÑOLA SAL ACEITE DE OLIVA VIRGEN
8 CUADRADOS DE PASTA DE HOJALDRE

Lava y trocea las acelgas. Cuécelas en agua hirviendo con las patatas peladas y cortadas en gajos. Sazona. Cuando estén cocidas escúrrelas bien y reserva.
En una sartén con aceite pocha la cebolla picada con el ajo. Cuando se dore añade las acelgas y las patatas, los piñones y el huevo picado, mézclalo todo bien y rellena las obleas de hojaldre.
Fríe las obleas en una sartén con aceite, acompáñalas con la salsa española y sirve.

HOJAS DE REPOLLO RELLENAS

Ingredientes: 4 p.

8 HOJAS GRANDES DE REPOLLO

1 PIMIENTO VERDE

1 PUERRO

1 DIENTE DE AJO

1/4 DE KG DE CARNE PICADA

1 VASO DE ARROZ COCIDO PIMIENTA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA SALSA:

1 TOMATE MADURO

5 CHAMPIÑONES

2 PUERROS

3 ZANAHORIAS

2 CEBOLLAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Para preparar la salsa española, pon a rehogar toda la verdura (el tomate, los champiñones, los puerros, las zanahorias y las cebollas) bien limpia y troceada en una cazuela con aceite. Sazona y cuando esté todo bien pochado vierte 1 vaso de agua y déjalo hacer durante 30 minutos. A continuación pásalo por un pasapurés y por el chino. Escalda las hojas de repollo en agua hirviendo.

Aparte, pocha en aceite el diente de ajo, el pimiento y el puerro, todo bien picado, con una pizca de sal. Añade la carne picada, salpimentada, y rehoga. Una vez que la carne esté hecha deja templar y mézclala con el arroz.

Por último, rellena las hojas de repollo con el preparado anterior e introdúcelas dentro de la salsa.

Calienta 5 minutos aproximadamente a fuego lento y sirve acompañadas de la salsa.

JUDÍAS VERDES A LA ANDALUZA

Ingredientes: 4 p.

700 G DE JUDÍAS VERDES
1 PIMIENTO ROJO
2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN
1 REBANADA DE PAN DEL DÍA ANTERIOR
2 DIENTES DE AJO SAL PIMIENTA

Cuece las judías en agua con sal. Escúrrelas y resérvalas.
Coloca el pimiento cortado en el mortero.
En una sartén con aceite sofríe los dientes de ajo, retira y sofríe el pan, y retira también. Incorpóralos (ajo y pan) al mortero. Añade un poco de agua y pimienta. Maja todo bien hasta que quede una salsa ligada.
Utiliza la misma sartén en la que has frito los ajos y el pan para saltear las judías cocidas.
Una vez realizada esta operación, coloca las judías en una fuente y rocíalas con la salsa que has preparado en el mortero.

JUDÍAS VERDES CON CALABAZA

Ingredientes: 4 p.

400 G DE JUDÍAS VERDES
200 G DE CALABAZA
1 CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO
1 CUCHARADA DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia las judías verdes, pártelas por la mitad y trocea. Cuécelas en una cacerola con agua, sal y un chorro de aceite durante unos 12 minutos para que queden al dente. Mientras, pela y trocea la calabaza.
En otra cazuela con aceite rehoga una cebolla y 2 dientes de ajo, todo picado y sazonado. Añade la calabaza, sazona y rehoga 4-5 minutos. Agrega una cucharadita de harina. Rehoga nuevamente e incorpora las judías y parte de su caldo de cocción (1 vaso).
Deja hacer unos 5 minutos y sirve.

JUDÍAS VERDES CON CREMA DE CEBOLLA

Ingredientes: 4 p.

700 G DE JUDÍAS VERDES

4 PATATAS

3 CEBOLLAS

2 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Pela las cebollas, pícalas y ponlas a freír en una sartén con aceite.
Limpia las judías de hilos y trocéalas. Ponlas a cocer en una olla rápida con un poco de agua y una pizca de sal. En 4 minutos estarán hechas.
Cuando la cebolla tenga buen color, escurre el aceite y ponla en una jarra. Vierte un poco del caldo resultante de cocer las judías y tritura con la batidora hasta conseguir una crema homogénea.
Pela las patatas, córtalas en láminas y fríelas en la misma sartén donde has frito la cebolla (si hiciera falta más aceite añade un poco). Cuando las patatas estén casi hechas filetea los ajos y añádelos. En el momento de retirarlas de la sartén espolvoréalas con perejil picado.
Al servir, pon en el fondo la crema de cebolla, coloca encima las judías escurridas y distribuye alrededor las patatas. Pon un poco de crema de cebolla en el centro.

JUDÍAS VERDES CON CREMA LIGERA DE PATATA

Ingredientes: 4 p.

800 G DE JUDÍAS VERDES

4 PATATAS

2 YEMAS DE HUEVO

300 G DE HONGOS

2 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO PIMIENTA

Pela las patatas, trocéalas y colócalas en una olla rápida. Cúbrelas con agua y coloca encima el accesorio para cocer al vapor.

Limpia, corta las puntas de las judías y quítales las hebras. Colócalas sobre el accesorio, sazónalas, pon la tapa y deja cocer durante 3 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.

Abre la olla, saca las judías y resérvalas.

Retira parte del líquido de la olla y tritura las patatas con una batidora eléctrica. Añade las 2 yemas y un par de cucharadas de aceite y bate bien. Ralla encima un poco de pimienta, espolvorea con perejil picado y mezcla bien.

Pela y pica los dientes de ajo en láminas finas y ponlos a dorar en una sartén con aceite. Limpia los hongos, pícalos y añádelos a la sartén. Sazona y saltéalos brevemente.

Pon la crema ligera de patata en el fondo de una fuente amplia, coloca en el centro los hongos salteados y a los lados coloca las judías.

JUDÍAS VERDES CON GAMBAS

Ingredientes: 4 p.

800 G DE JUDÍAS VERDES
200 G DE GAMBAS
2 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL
1 CUCHARADA DE HARINA

Limpia las judías verdes, córtalas y ponlas a cocer en una cocedera con agua hirviendo y sal durante 30 minutos. Escurre y reserva el caldo.
Pela los ajos, filetéalos y ponlos en una cazuela con aceite. En cuanto se doren añade la harina, rehogandola bien, después agrega 2 vasos del caldo de cocer las judías y las gambas, cocidas y peladas.
Por último, añade también las judías escurridas. Prueba de sal, déjalo hacer a fuego suave unos minutos hasta que espese la salsa y sirve.

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN

Ingredientes: 4 p.

600 G DE JUDÍAS VERDES
1/4 DE KG DE SALSA DE TOMATE
100 G DE JAMÓN SERRANO EN TACOS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL
1 HUEVO COCIDO (OPCIONAL)

Cuece al vapor las judías sin hilos y troceadas en una vaporera con agua, aceite y sal, durante 20 minutos aprox imadamente.
En una sartén fríe el jamón con un chorrito de aceite y añade la salsa de tomate, dejando que cueza todo a fuego lento durante unos minutos.
Escurre las judías y rehógalas junto con el tomate y el jamón y sirve.
Puedes espolvorear con huevo cocido picado por encima.

JUDÍAS VERDES EN SALSA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE JUDÍAS VERDES
4 HUEVOS COCIDOS
2 DIENTES DE AJO
2 CEBOLLETAS
1 PIMIENTO MORRÓN SAL
1/2 L DE CALDO DE VERDURA ACEITE DE OLIVA VIRGEN HARINA

Limpia y corta las judías en trozos y cuécelas en agua con sal. Escúrrelas y resérvalas. En una cazuela con un poco de aceite rehoga los ajos, las cebolletas y el pimiento morrón bien picado. Cuando estén doradas las verduras añade un poco de harina y remueve bien. Agrega el caldo y espera a que hierva.
Entonces echa las judías y déjalas 5 minutos más hasta que espese.
Prueba de sal y, antes de servir, añade los huevos cortados en cuartos.

LASAÑA DE CALABACÍN CON HORTALIZAS

Ingredientes: 4 p.

2 CALABACINES
2 ZANAHORIAS
8 ESPÁRRAGOS BLANCOS EN
CONSERVA
1 CEBOLLETA
2 CUCHARADAS DE PAN RALLADO
3-4 LONCHAS DE QUESO DE BARRA
1 PIMIENTO MORRÓN
ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PARA LA VELOUTÉ:
2 CUCHARADAS DE HARINA
4 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN
1/2 L DE CALDO DE VERDURAS SAL PIMIENTA NEGRA

Para la velouté, pon 4 cucharadas de aceite en una cazuela, incorpora las 2 cucharadas de harina y tuéstala un poco. Vierte poco a poco el caldo, sin dejar de mezclar para evitar que se formen grumos. Salpimienta y deja cocer a fuego suave.
Quita las puntas a los calabacines, cortarlos en lonchas largas y finas. Pela y corta las zanahorias en bastoncitos. Corta la cebolleta en juliana y corta los espárragos por la mitad a lo largo.
Monta la lasaña en una fuente de horno alternando capas de calabacín, zanahorias, calabacín, cebolla, calabacín, espárragos y calabacín. Cubre la lasaña con la velouté. Espolvorea con el pan rallado y cubre con el queso.
Introduce en el horno a 200 grados durante media hora.
Limpia el pimiento, córtalo en tiras y fríelas en una sartén con aceite. Sirve el plato adornado con las tiras de pimiento.

LASAÑA DE PIMIENTOS VERDES Y ROJOS

Ingredientes: 4 p.

4 PIMIENTOS ROJOS ASADOS Y PELADOS
4 PIMIENTOS VERDES ASADOS Y PELADOS
300 G DE LONCHAS DE JAMÓN SERRANO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL GORDA

Coloca en una fuente una capa de pimiento rojo, después otra de jamón serrano, otra de pimiento verde y otra de jamón.
Decora con tiras de pimiento rojo y verde.
Por último, aliña con un chorro de aceite sobre el jamón y sal gorda sobre el pimiento.

LECHUGA RELLENA DE PESCADO

Ingredientes: 4 p.

400 G DE PESCADO
COCIDO (LIMPIO Y SIN ESPINAS)
8 LANGOSTINOS UN TROZO DE PIMIENTO ROJO
8 HOJAS DE LECHUGA
1/2 CEBOLLA UNOS MEJILLONES COCIDOS
1 LIMÓN ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PARA LA BECHAMEL:
2 CUCHARADITAS DE HARINA
1 VASO DE LECHE
3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA SALSA:
1 DIENTE DE AJO
1 CUCHARADA DE HARINA
1 VASO DE CALDO DE PESCADO
3 CUCHARADAS DE PURÉ DE PIMIENTOS CHORICEROS
3 O 4 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN PEREJIL PICADO SAL

Pocha en aceite la cebolla y el pimiento rojo picados muy fino con una pizca de sal. Añade el pescado desmigado y los langostinos pelados y troceados, todo sazonado. Saltea durante unos minutos.

Prepara una bechamel: rehoga la harina en un poco de aceite y ve añadiendo la leche poco a poco y sin parar de remover hasta que ligue. Pon a punto de sal y vierte sobre el salteado de pescado. Mézclalo bien y deja templar. Rellena las hojas de lechuga, previamente escaldadas, con este preparado.

Para la salsa, en una cazuela ancha con aceite dora el ajo en láminas. Después rehoga una cucharada de harina y vierte el caldo de los mejillones removiendo hasta que ligue (si queda demasiado espeso puedes agregar un poco de agua). Espolvorea con abundante perejil picado, añade el puré de pimiento y pon a punto de sal.

Introduce las hojas de lechuga rellenas sobre esta salsa y caliéntalo durante 3-4 minutos. Sirve acompañado con los mejillones cocidos y decorado con limón.

MENESTRA DE ESPÁRRAGOS Y PENCAS

Ingredientes: 4 p.

8 ESPÁRRAGOS
6 PENCAS DE ACELGA
100 G DE JAMÓN SERRANO EN TACOS
100 G DE GUISANTES COCIDOS HARINA HUEVO BATIDO SAL ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Cuece las pencas en agua con sal durante 10 o 15 minutos. Aparta, cuece los espárragos, después de pelarlos, durante 15 o 20 minutos. Escurre y reserva el caldo de los espárragos.
Corta en trozos las pencas y los espárragos y rebózalos en harina y huevo. Fríelos en aceite bien caliente y reserva.
En una cazuela ancha saltea con un poco de aceite el jamón. Después añade 2 cucharadas de harina, rehoga bien y agrega 1 vaso y medio del caldo de los espárragos hasta obtener una salsa espesita. Añade los espárragos, las pencas y los guisantes y déjalos cocer a fuego lento unos 10 o 15 minutos. Por último, prueba de sal y sirve.

MENESTRA DE INVIERNO

Ingredientes: 4 p.

4 ALCACHOFAS
300 G DE JUDÍAS VERDES
2 RAMAS DE CARDO
50 G DE ESPINACAS
4 ZANAHORIAS
200 G DE COLIFLOR
12 LONCHAS FINAS DE JAMÓN SERRANO HARINA HUEVO BATIDO
50 G DE MANTEQUILLA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL •PIMIENTA

Cuece en agua con sal todas las verduras por separado. Escúrrelas y reserva. Guarda medio litro, aprox imadamente, del caldo de cocción de las alcachofas y el cardo. Prepara una velouté con un poco de mantequilla, un chorrito de aceite, 2 cucharadas de harina, sal, pimienta y parte del caldo que has reservado.
A continuación añade los cardos troceados, las judías verdes, las zanahorias troceadas, las alcachofas cortadas en cuartos, las espinacas en bolitas y rebozadas, y la coliflor en pequeños ramilletes rebozados. Deja cocer a fuego lento durante 5 minutos. Si es necesario añade algo más de caldo. Sirve la menestra con las lonchas de jamón por encima.

MENESTRA DE PRIMAVERA

Ingredientes: 6 p.

300 G DE JUDÍAS VERDES

1/4 DE KG DE GUISANTES FRESCOS PELADOS

1/4 DE KG DE HABAS FRESCAS PELADAS

8 ALCACHOFAS

4 ESPÁRRAGOS BLANCOS

4 PATATAS PEQUEÑAS

2 ZANAHORIAS

2 HOJAS DE ACELGA

1 CEBOLLETA

1 DIENTE DE AJO

150 G DE JAMÓN SERRANO HARINA HUEVO BATIDO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

Tornea las patatas. Corta cada zanahoria en 4 y tornéalas también. Retira la parte inferior del tallo de los espárragos, pélalos y córtalos por la mitad. Retira las puntas y los hilos de las judías, córtalas por la mitad a lo largo y después en trozos de 4-5 cm.
Pon agua en una olla rápida, coloca las patatas, las zanahorias, las judías, los espárragos, los guisantes y las habitas. Coloca encima el accesorio para cocer al vapor. Pasa las acelgas por agua y separa la parte verde de las pencas. Pica las hojas, limpia las pencas y córtalas en trozos de 4 cm. Colócalas sobre el accesorio, pon la tapa (posición 1) y deja cocer durante 3 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.
Limpia las alcachofas, retirando las hojas ex ternas, córtales un par de centímetros por la parte superior. Ponlas a cocer durante 20-25 minutos en una cazuela con agua y una rama de perejil. Deja templar y córtalas en cuartos.
Abre la olla, escurre bien las pencas y las hojas de acelga, reserva el caldo, y forma bolitas con éstas. Pasa todo (bolitas y pencas) por harina y huevo y fríelas en una sartén con aceite. Pica el diente de ajo finamente y ponlo a dorar en una tartera grande con un poco de aceite, pica la cebolleta e incorpórala. Deja pochar durante 5 minutos.
Agrega el jamón picado, rehógalo un poco, agrega una cucharada de harina, mezcla bien e incorpora todas las verduras (menos las acelgas). Vierte un poco de caldo, coloca encima las verduras rebozadas, cocina todo junto durante 5 minutos, pon a punto de sal y sirve.

MENESTRA DE VERDURAS AL VAPOR

Ingredientes: 4 p.

350 G DE JUDÍAS VERDES
200 G DE BRÓCOLI
200 G DE COLIFLOR
50 G DE ESPINACAS
12 COLES DE BRUSELAS
2 ZANAHORIAS
2 PATATAS
3 DIENTES DE AJO
1/2 L DE CALDO DE VERDURAS
3 CUCHARADITAS DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia y trocea las judías, el brócoli, la coliflor, las coles, las zanahorias y las patatas. Cuece en una vaporera con agua y sal, todas las verduras (ex cepto las espinacas) por separado.
En una tartera con 4 cucharadas de aceite rehoga los ajos pelados y fileteados. A continuación agrega las espinacas, limpias y en juliana. Añade la harina, vuelve a rehogar y vierte poco a poco el caldo de verduras.
Incorpora a esta salsa todas las verduras cocidas al vapor y déjalo hacer todo junto durante 5 minutos a fuego lento. Sirve.

MENESTRA DE VERDURAS REBOZADAS

Ingredientes: 4 p.

4 ALCACHOFAS
8 ESPÁRRAGOS COCIDOS
1/2 COLIFLOR
200 G DE HABAS DESGRANADAS
200 G DE GUISANTES DESGRANADOS
200 G DE ESPINACAS
4 ZANAHORIAS
200 G DE JAMÓN SERRANO HARINA HUEVO BATIDO
1/2 SOBRE DE LEVADURA
2 CUCHARADAS DE HARINA SAL ACEITE DE OLIVA VIRGEN PEREJIL PICADO

Limpia y cuece las verduras por separado (menos los espárragos) en agua con sal y un chorro de aceite. Una vez cocidas, escurre y reserva. Reserva también el caldo de cocer las alcachofas.
En una cazuela con aceite saltea unos taquitos de jamón. A continuación rehoga 2 cucharadas de harina y mójalo con 2 vasos del caldo de cocer las alcachofas, removiendo hasta que ligue. Añade también los guisantes, las habas y las zanahorias troceadas.
Reboza la coliflor en ramos pequeños, las alcachofas en mitades y las espinacas en bolitas, pasándolas por harina con levadura y huevo batido.
Fríe en aceite bien caliente, escurre y añádeselo al resto de la menestra. Agrega también los espárragos y guísalo a fuego lento durante 5 minutos aprox imadamente.
Sirve espolvoreado con perejil picado.

MINI SAN JACOBOS DE CALABACÍN

Ingredientes: 4 p.

2 CALABACINES
8 FILETES DE BACALAO AHUMADO
8 LONCHAS DE QUESO DE FUNDIR HARINA HUEVO BATIDO ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PARA LA SALSA DE TOMATE:
1 LATA DE TOMATE ENTERO DE 1/2 KG
1 CEBOLLA
1 PIMIENTO VERDE
2 DIENTES DE AJO SAL ACEITE DE OLIVA VIRGEN AZÚCAR

Para preparar la salsa, pica los ajos, la cebolla y el pimiento y ponlos a pochar en una olla rápida con un poco de aceite. Añade los tomates, una pizca de sal y una pizca de azúcar y rehoga brevemente. Cierra la tapa y cocina todo junto durante 5 minutos. Cuando esté hecho pásalo por el pasapurés y reserva.
Limpia los calabacines y córtalos en lonchas alargadas. Pásalas brevemente por una sartén con aceite para que se hagan un poco.
Monta un trozo de calabacín, encima pon un trozo de bacalao, encima un trozo de queso y otro de calabacín.
Pasa los san jacobos por harina y huevo batido y fríelos con cuidado en una sartén con aceite.
Sírvelos en el centro de una fuente y pon un poco de tomate a los lados. Sirve el resto de la salsa en una salsera.

MONTADITOS DE PENCA, QUESO Y JAMÓN

Ingredientes: 4 p.

4 HOJAS DE ACELGA GRANDES
3 PATATAS
200 G DE JAMÓN COCIDO
1/4 DE KG DE QUESO DE FUNDIR HARINA HUEVO BATIDO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Retira y reserva la parte verde de la acelga dejando la parte blanca o penca. Límpialas (retirando bien los hilos) y córtalas en trozos regulares de unos 5 cm. Ponlas a cocer en una olla rápida con agua y una pizca de sal durante 5 minutos. Escúrrelas y resérvalas.
Cuece en la misma olla la parte verde de las acelgas, las patatas peladas y troceadas con una pizca de sal y un chorrito de aceite. A los 5 minutos tritura con una batidora eléctrica y reserva.
Para rellenar, pon un trozo de penca, cubre con un trozo de queso y envuélvelos con media loncha de jamón.
Reboza con harina y huevo y fríelos en una sartén con aceite caliente.
Sirve en una fuente amplia y acompaña con la salsa.

MORRONES RELLENOS DE VERDURA

Ingredientes: 4 p.

4 PIMIENTOS MORRONES
2 PIMIENTOS VERDES
4 CEBOLLETAS
2 ZANAHORIAS
1/4 DE BERZA
150 G DE JUDÍAS VERDES
300 G DE SETAS
4 DIENTES DE AJO
1 COPA DE VINO BLANCO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Lava los pimientos morrones, colócalos en una fuente apta para el horno, sazónalos y riégalos con un poco de aceite. Introdúcelos en el horno a 200 grados durante 25 minutos. Deja que se templen y pélalos.
Pica la berza y ponla a cocer (8 minutos) en una cazuela con agua y una pizca de sal.
Para la salsa, pica 1 cebolleta y 2 dientes de ajo (finamente) y pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Pica las setas e incorpóralas. Vierte el vino blanco y un poco de agua, sazona y cocina durante 10 minutos.
Pica 3 cebolletas, los pimientos verdes y las judías en juliana fina. Pela las zanahorias y saca tiras finas con un pelapatatas.
Pica 2 dientes de ajo en láminas, pon a dorar en una sartén con aceite, agrega las verduras y cocínalas.
Rellena los pimientos con la farsa de verduras, colócalos en una fuente apta para el horno. Riega con la salsa de setas e introduce en el horno a 190 grados durante 6 minutos, retira y sirve.

NIDOS DE JUDÍAS VERDES

Ingredientes: 4 p.

600 G DE JUDÍAS VERDES
100 G DE JAMÓN SERRANO
6 TOMATES
4 HUEVOS
3 CEBOLLAS
3 DIENTES DE AJO SALSA DE TOMATE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Quita los hilos a las judías, córtalas en tiras largas y ponlas a cocer en la vaporera con agua y sal durante 10 minutos. Colócalas en una fuente grande en 4 partes, dándoles forma de nidos.
Pica las cebollas y los dientes de ajo y dóralos en una sartén con aceite. Pela los tomates, pícalos y añádelos a la sartén. Sazona y cocina durante 10 minutos.
Rellena los nidos con las verduras y coloca encima de cada uno un huevo.
Pica el jamón serrano y espolvorea sobre los huevos. Introdúcelos en el horno (previamente calentado) a 200 grados durante 5 minutos.
Cuando estén hechos, adorna el plato con la salsa de tomate y sirve.

PANACHÉ DE INVIERNO CON PANCETA Y MORCILLA

Ingredientes: 6-8 p.

4 ALCACHOFAS

2 PATATAS

2 PENCAS DE CARDO

4 RAMILLETES DE COLIFLOR

4 RAMILLETES DE BRÓCOLI

4 PUERROS

4 ZANAHORIAS

100 G DE ESPINACAS

1 MORCILLA DE ARROZ

12 LONCHAS FINAS DE PANCETA HARINA HUEVO

2 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

Limpia las alcachofas y cuécelas en una cazuela con agua y una rama de perejil. Pela el cardo, córtalo en trozos de 6 cm y pon a cocer en otra cazuela con agua.
Aprox imadamente estarán a punto en 15 minutos.
Pela las patatas y córtalas en rodajas de 1 cm. Cuece en una cazuela con agua hirviendo. Añade los ramilletes de coliflor y los ramilletes de brócoli. Deja cocer durante 12-15 minutos. Limpia los puerros, retira la parte verde y corta la parte blanca en 3, pela las zanahorias, córtalas por la mitad a lo largo y pon a cocer en otra cazuela con agua y una pizca de sal. Deja cocer durante 12-15 minutos. Retira las verduras y escalda las espinacas durante 1 minuto. Escúrrelas, forma bolitas, pásalas por harina y huevo y fríelas en una sartén con aceite.
Retira la piel de la morcilla, córtala en rodajas y fríelas en una sartén con aceite. Fríe las lonchas de panceta en otra. Sirve el panaché, pela los ajos, córtalos en láminas y fríelos en una sartén con aceite y vierte sobre las verduras. Para finalizar, espolvorea con perejil picado. Sirve al lado la morcilla y la panceta.

PANACHÉ DE VERDURAS

Ingredientes: 4 p.

1/4 DE KG DE JUDÍAS VERDES
4 PUERROS PEQUEÑOS
1 CALABACÍN
4 ZANAHORIAS
8 RAMILLETES DE COLIFLOR
8 RAMILLETES DE BRÓCOLI
4 ESPÁRRAGOS VERDES
12 COLES DE BRUSELAS
2-3 PATATAS
2 CUCHARADAS DE MOSTAZA ANTIGUA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia bien las verduras.
Pica las judías verdes y córtalas en juliana, pela las zanahorias, corta los puerros en trozos de 5 cm (desechando la parte verde), retira las puntas del calabacín y córtalo en 8 trozos. Pon agua en una olla rápida, sazona y añade las verduras.
Coloca la cesta para cocer al vapor. Pela las patatas y trocea en lonchas gruesas, pela los espárragos y córtales un trozo del tallo, separa los ramilletes de brócoli, los ramilletes de coliflor, las coles de bruselas y pon todo en la cesta de la vaporera. Cierra la tapa y deja cocer durante 5 minutos.
Coloca todas las verduras en una fuente.
Prepara el aliño mezclando en un bol 2 cucharadas de mostaza y 6 cucharadas de aceite y aliña las verduras.

PANACHÉ DE VERDURAS CON ALIÑO DE MOSTAZA

Ingredientes: 4 p.

1/4 DE KG DE JUDÍAS VERDES
4 PUERROS PEQUEÑOS
100 G DE GUISANTES
4 ZANAHORIAS PEQUEÑAS
4 ESPÁRRAGOS VERDES
4 ESPÁRRAGOS BLANCOS
8 RAMILLETES DE BRÓCOLI
3-4 PATATAS
1 CUCHARADA DE MOSTAZA A LA ANTIGUA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia las judías y córtalas en juliana, pela los espárragos y córtales un trozo del tallo, pela las zanahorias, limpia los puerros, el brócoli y desgrana los guisantes. Pon agua y sal en la vaporera y añade estas verduras. Deja cocer durante 10-15 minutos.
Pela las patatas y pícalas para que queden patatas paja. Pon abundante aceite en la sartén, echa un buen montón de patatas y fríelas a fuego suave sin mover para que forme una torta. Cuando se dore, dale la vuelta y deja que se haga por el otro lado. Pasa a una fuente con papel de cocina para que escurra el aceite.
Para servir, coloca la torta de patata en el centro, las verduras alrededor y aliña con la mostaza mezclada con medio vaso de aceite.

PANACHÉ MIXTO

Ingredientes: 4 p.

150 G DE COLIFLOR
150 G DE BRÓCOLI
12 COLES DE BRUSELAS
2 CEBOLLETAS
2 ZANAHORIAS
4 PUERROS PEQUEÑOS
12 AJOS FRESCOS
4 ALCACHOFAS
2 PATATAS
2 DIENTES DE AJO HARINA DE TEMPURA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

Pon a cocer por separado las alcachofas limpias y cortadas en 8 (20 minutos), las patatas con piel (20 minutos), las coles de bruselas y la coliflor cortada en ramilletes (10 minutos) y escurre. Cuando se templen las patatas pélalas y córtalas en rodajas.
Pela las zanahorias y córtalas en 4 a lo largo. Separa el brócoli en ramilletes, corta las cebolletas en 4, los puerros en 2 y deja los ajos enteros.
Pon la harina de tempura en un bol, agrega poco a poco agua fría, disuelve la harina y deja reposar durante unos minutos. Sazona las verduras (cebolletas, puerros, zanahorias, ajos y brócoli), pásalas por la tempura y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre papel de cocina.
Sirve en una fuente amplia, colocando en el centro las rodajas de patata, encima pon las coles de bruselas, alrededor las alcachofas y en torno a éstas los ramilletes de coliflor. Bordea toda la bandeja con las verduras en tempura.
Pica los dientes de ajo y májalos en el mortero. Añade aceite poco a poco sin dejar de mezclar y espolvorea con perejil picado. Sazona las verduras cocidas y alíñalas con este majado.

PARRILLADA DE VERDURAS CON VINAGRETA

Ingredientes: 4 p.

1 CALABACÍN

1 BERENJENA

2 TOMATES

4 CEBOLLETAS

12 ESPÁRRAGOS VERDES

12 SETAS

1 REMOLACHA

25 G DE AVELLANAS TOSTADAS

25 G DE ALMENDRAS TOSTADAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE PEREJIL SAL FINA Y GORDA

Pela la remolacha, córtala en 4 trozos y ponla a cocer en una cazuela con un poco de agua y una pizca de sal. Cuando esté cocida colócala en una jarra y tritúrala con una batidora eléctrica. Pasa un poco a un bol, agrega aceite, vinagre y sal y mezcla bien.
Pon las almendras y las avellanas en el mortero y májalas bien. Pásalas a otro bol, agrega aceite, vinagre y sal gorda y mezcla bien.
Corta la berenjena en rodajas, ex tiéndelas sobre una fuente amplia, sazónalas y déjalas reposar un poco para que suelten el agua y pierdan el amargor.
Corta las cebolletas por la mitad y el calabacín en rodajas. Sazónalas, colócalas sobre la plancha, riégalas con un poco de aceite y cocínalas bien. A medida que se vayan haciendo retíralas a una fuente. Añade los espárragos verdes y las setas, sazónalas, riégalas con un poco de aceite y cocínalas bien. Finalmente, cocina las rodajas de berenjena y los tomates cortados en rodajas gruesas.
Sirve en una fuente amplia y aliña todo con la vinagreta.

PASTEL DE CALABAZA

Ingredientes: 6 p.

1 KG DE CALABAZA
300 G DE QUESO FRESCO
4 HUEVOS
50 G DE QUESO
RALLADO
1 VASO DE NATA LÍQUIDA NUEZ MOSCADA SAL PURÉ DE JUDÍAS VERDES

Deshaz bien el queso fresco, mézclalo con la calabaza, picada fina, y añade la nata. Bate las yemas de los huevos y añádeles el queso rallado. Incorpora esta mezcla a la calabaza, mezclándolo todo bien. Sazona y añade una pizca de nuez moscada.
Monta las claras a punto de nieve y mézclalas con el resto de la masa. Ponlo todo en un molde antiadherente y mételo al horno al baño maría durante 45 minutos a 180 grados. Acompaña este pastel con un puré de judías verdes.

PASTEL DE CALABAZA CON CREMA DE CALABACÍN

Ingredientes: 4-6 p.

3/4 DE KG DE CALABAZA
300 G DE QUESO CREMOSO
5 HUEVOS
1 VASO DE NATA LÍQUIDA NUEZ MOSCADA SAL PIMIENTA MANTEQUILLA PAN RALLADO
1/2 PIMIENTO ROJO

PARA LA CREMA DE CALABACÍN:
1 CALABACÍN
1 PATATA ACEITE DE OLIVA VIRGEN

En un bol grande bate los huevos. Sazona. Incorpora la calabaza picada fina mezclándolo todo bien. Añade el queso y la nata. Mezcla bien. Adereza con un poco de nuez moscada y de pimienta. Vierte este preparado en un molde tipo cake untado con mantequilla y espolvoreado con pan rallado. Mételo al horno al baño maría durante 45 minutos a 180 grados.
Para preparar la crema de calabacín, trocea el calabacín (con piel si es tierno) y ponlo a cocer en una cazuela con agua hirviendo junto con la patata pelada y troceada. Añade una pizca de sal y un chorro de aceite y déjalo hacer 20 minutos. Pásalo por el pasapurés y por el chino. Sirve el pastel desmoldado y cortado (cuando esté frío) y acompáñalo con la crema de calabacín caliente y decorado con unas tiras de pimiento.

PASTEL DE CALABAZA CON CREMA DE PUERROS

Ingredientes: 8 p.

1 KG DE CALABAZA

16 GAMBAS

6 HUEVOS

1 VASO DE NATA

3 PUERROS

1 CEBOLLETA

1 CUCHARADITA DE HARINA MANTEQUILLA PAN RALLADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

Pela la calabaza y trocéala. Colócala sobre una placa de horno. Sálala y riégala con un poco de aceite. Introdúcela en el horno a 180 grados durante 15 minutos. Déjala templar y aplástala con un tenedor.

Limpia la cebolleta y los puerros y pícalos finamente. Ponlos a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Cuando vayan tomando color agrega una cucharadita de harina y rehoga bien. Cubre con agua y cocina a fuego suave durante 15-20 minutos. Tritura con una batidora eléctrica. Si hiciera falta, pásala por el chino.

Bate los huevos como para hacer una tortilla, vierte la nata y sigue batiendo. Añade la calabaza y mezcla bien. Unta un molde con un poco de mantequilla, espolvoréalo con pan rallado y vierte dentro la mezcla de calabaza y huevos. Pela las gambas e introdúcelas dentro. Pon el recipiente al baño maría y cocina en el horno a 180 grados durante 40 minutos.

Deja templar, desmóldalo y acompáñalo con la crema de puerros. Decora con una rama de perejil.

PASTEL DE ESPINACAS CON CREMA DE LENTEJAS

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE ESPINACAS

300 G DE LENTEJAS

2-3 HUEVOS

1 VASO DE NATA LÍQUIDA LECHE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL VERDURAS PARA COCER LAS LENTEJAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO)

Pon a cocer en una cazuela las lentejas (que habrás puesto previamente en remojo) junto con la verdura, limpia y picada muy fina. Sazona y déjalo hacer hasta que estén tiernas.

Limpia las espinacas y ponlas cocer. Después escurre, pícalas y reserva.

En un bol bate bien los huevos con sal, añade la nata y mézclalo todo bien.

Agrega después las espinacas y la mitad de las lentejas escurridas. Remueve bien y echa la mezcla en 4 moldes de ración. Hornéalos a 160 grados durante 15 minutos, o algo más, hasta que cuaje.

Con el resto de las lentejas y un chorrito de leche prepara un puré pasándolo por la batidora. Para servir, cubre el fondo de cada plato con el puré y coloca encima el pastel, decorando con un chorro de aceite crudo.

PASTEL DE JUDÍAS VERDES CON CREMA DE CHAMPIÑONES

Ingredientes: 8 p.

800 G DE JUDÍAS VERDES
300 G DE CHAMPIÑONES
2 ZANAHORIAS
6 HUEVOS
200 ML DE NATA
1 CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO
25 G DE ARROZ
8 REBANADAS DE PAN
1/2 VASO DE VINO DE OPORTO PAN RALLADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Para la crema de champiñones, pica la cebolla y 1 diente de ajo y ponlos a dorar en una cazuela con aceite. Sazona y cocina hasta que se doren. Agrega el arroz y los champiñones limpios y cortados en 4. Vierte el vino y 3 vasos de agua y deja cocer durante 20 minutos. Tritura con una batidora y pasa el puré por un colador. Reserva.
Limpia las judías, quitándoles los hilos y las puntas. Córtalas por la mitad a lo ancho y cuécelas durante 5 minutos en una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal.
Casca los huevos, colócalos en un bol grande, sazónalos y bate todo bien como para hacer una tortilla. Agrega la nata y la misma cantidad de caldo (de la cocción de las judías) y vuelve a batir.
Unta un molde rectangular (bajo y apto para el horno) con aceite y espolvoréalo con un poco de pan rallado. Ex tiende en el fondo una capa de judías y vierte encima una parte de la mezcla de huevos con nata y caldo. Repite la operación hasta terminar todos los ingredientes. Introduce al baño maría en el horno a 200 grados durante 20-30 minutos.
Deja templar y desmóldalo. Córtalo en rebanadas y sírvelo en una fuente amplia. Pela y ralla encima las zanahorias. Fríe las rebanadas de pan, úntalas con 1 diente de ajo y acompaña con ellas y la crema, en una salsera, el pastel.

PASTEL DE PUERROS CON TOMATE

Ingredientes: 4-6 p.

1 KG DE PUERROS
300 G DE TOMATES MADUROS ORÉGANO EN POLVO
100 G DE JAMÓN COCIDO
100 G DE EMMENTAL EN LONCHAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia los puerros, reservando sólo la parte blanca. Cuécelos en agua con sal durante 15 minutos. Pela los tomates y póchalos en una sartén con un chorro de aceite, sal y una pizca de orégano. Coloca los puerros cocidos en el fondo de un molde para hornear. Pica el jamón cocido y échalo encima de la cama de puerros. Agrega los tomates rehogados y, por último, cubre todo bien con las lonchas de queso.
Gratina a fuego fuerte 2-3 minutos y sirve con cuidado de no quemarte.

PASTEL DE SETAS

Ingredientes: 4-6 p.

400 G DE HOJALDRE

1/2 KG DE SETAS

4 HUEVOS

1 CEBOLLA PEQUEÑA

1 PIMIENTO VERDE

1/2 VASO DE NATA LÍQUIDA PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA

PARA LA CREMA DE CHAMPIÑONES:

1/4 DE KG DE CHAMPIÑONES

1 CEBOLLETA

1 DIENTE DE AJO

1 VASO DE VINO BLANCO

1/2 VASO DE NATA LÍQUIDA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Ex tiende el hojaldre y pártelo en 2 láminas. Forra con una de ellas un molde de fondo desmontable. Reserva. Corta en juliana fina la cebolla, el pimiento y las setas limpias. Saltea con aceite (no hace falta que se haga del todo). Sazona y espolvoréalo con perejil. Aparte, en un bol bate 3 huevos, añade la nata, salpimienta y mézclalo con el salteado anterior. Vierte este preparado sobre la tartaleta de hojaldre y cubre con la otra lámina. Unta los bordes con 1 huevo batido y ciérralos. Decora con tiras de hojaldre y unta nuevamente con huevo batido. Hornea a 160 grados durante 45 minutos. Mientras, prepara la crema de champiñones: en una cazuelita con aceite dora el diente de ajo en láminas. Trocea la cebolleta y los champiñones bien limpios y ponlos a rehogar con el ajo. Sazona y agrega el vino y la nata. Vierte el agua (alrededor de 1 vaso y medio) y cuécelo a fuego lento durante 30 minutos. Tritura y pásalo por un chino para que quede más fino. Desmolda y sirve el pastel de setas acompañado con la crema de champiñones.

PASTEL DE SETAS CON SALSA DE QUESO

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE SETAS
6 HUEVOS
1/2 L DE NATA LÍQUIDA
8 CHALOTAS
1 CUCHARADA DE JUGO DE TRUFA MANTEQUILLA PAN RALLADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL • PEREJIL

PARA LA SALSA DE QUESO:
1 VASO DE CALDO DE AVE
1 VASO DE NATA
150 G DE QUESO MANCHEGO TIERNO

Para la salsa, pon el caldo de ave y la nata en una cazuela al fuego. Ralla encima el queso y deja reducir hasta que se funda el queso y consigas una salsa espesa.
Pela y pica las chalotas finamente y ponlas a rehogar en una sartén con aceite. Limpia las setas, pícalas finamente y añádelas a la sartén. Sazónalas y saltéalas brevemente a fuego rápido.
Casca los huevos en un bol, añade una pizca de sal, un poco de perejil picado, el jugo de trufa y bátelos con una varilla manual. Vierte la nata y sigue batiendo. Agrega las setas y mezcla. Unta un molde con mantequilla y espolvoréalo con pan rallado. Vierte dentro la mezcla anterior e introduce en el horno (previamente calentado) al baño maría a 180 grados durante 30 minutos. Deja enfriar y desmolda. Para servir, corta el pastel en rodajas y acompáñalo con la salsa de queso, decorando con una rama de perejil.

PASTEL DE VERDURAS CON ESPÁRRAGOS

Ingredientes: 4 p.

1 COLIFLOR PEQUEÑA
1 KG DE ZANAHORIAS
16 ESPÁRRAGOS CREMA DE CALABAZA
3 HUEVOS SAL MANTEQUILLA PAN RALLADO

PARA LA BECHAMEL:
100 G DE MANTEQUILLA
1 L DE LECHE
5 CUCHARADAS DE HARINA

Cuece la coliflor en agua con sal y después escúrrela. Cuece las zanahorias, escurre y reserva. Haz una bechamel espesa con la mantequilla, la harina y la leche. Añade la coliflor cocida y troceada y los huevos batidos. Mézclalo con una varilla para hacer una masa y ponla a punto de sal.
Unta un molde con mantequilla y pan rallado. Coloca en él una capa de bechamel cubriendo el fondo, después una fila de zanahorias cocidas y partidas por la mitad.
Ex tiende encima una capa de bechamel y otra de zanahorias. Repite esta operación hasta completar el molde. Coloca el molde al baño maría y mételo al horno a 160 grados unos 40 minutos. Déjalo enfriar y desmolda.
Preséntalo en rodajas en una fuente, con el fondo cubierto con crema de calabaza caliente y adorna con los espárragos. Puedes tomarlo frío o caliente.

PASTEL DE VERDURAS Y MIJO

Ingredientes: 4 p.

6 PUERROS
3 ZANAHORIAS
1 TAZA DE MIJO
2 CEBOLLETAS
4 REMOLACHAS
1 DIENTE DE AJO
24 ESPÁRRAGOS SILVESTRES HARINA DE MAÍZ REFINADA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia los puerros y pela las zanahorias. Córtalos por la mitad a lo largo y después en medias lunas y ponlos a pochar en una cazuela con un poco de aceite y un poco de sal. Cuando vaya dorándose agrega el mijo. Rehoga brevemente y vierte agua (el triple que de mijo). Cocina durante 30 minutos.
Para la salsa, pica las cebolletas y el diente de ajo y pon a rehogar en una cazuela con aceite. Pela y ralla las remolachas e incorpóralas. Cubre con agua y deja cocer durante 30 minutos. Esparce la mezcla de mijo, puerros y zanahorias en un molde de cristal y deja templar. Cuando la salsa de remolacha esté a punto, pásala por el pasapurés. Si queda muy ligera lígala al fuego con un poco de harina de maíz refinada diluida en agua. En una sartén con un poco de aceite saltea los espárragos.
Pon la salsa de remolacha en el fondo de una fuente, coloca sobre ella porciones de pastel y los espárragos por encima. Sirve.

PASTEL DE ZANAHORIAS, ARROZ Y PANCETA

Ingredientes: 4 p.

6 ZANAHORIAS
200 G DE ARROZ
150 G DE PANCETA
1 CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO
1/2 PIMIENTO ROJO
1/2 PIMIENTO VERDE
1/2 PIMIENTO AMARILLO
2 HUEVOS
1/2 VASO DE LECHE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pon agua a hervir en una olla rápida, añade una pizca de sal y el arroz. Coloca el accesorio para cocer al vapor y pon encima las zanahorias peladas. Tapa la olla y deja cocer durante 5 minutos. Reserva las zanahorias y refresca y escurre el arroz.
Pica la cebolla y los dientes de ajo y pon a pochar en una sartén con aceite. Cuando vaya tomando un poco de color pica la panceta en dados y añádelos. Cocina hasta que se haga la panceta y se doren bien la cebolla y los ajos.
Pon los huevos en un bol y bátelos. Vierte la leche y sigue batiendo. Agrega las verduras con la panceta y el arroz y mezcla bien. Corta las zanahorias en rodajas y añádelas, mezclando con cuidado. Pon en 4 recipientes individuales aptos para el horno y cocina en el horno a 200 grados durante 12 minutos. Pica los pimientos en bastones gruesos y fríelos en una sartén con aceite. Decora cada plato con unas tiras de pimientos.

PASTELITOS DE ESPINACAS Y SETAS

Ingredientes: 4 p.

1/4 DE KG DE ESPINACAS
200 G DE SETAS
8 ESPÁRRAGOS VERDES
1 CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO
3 HUEVOS
1/2 VASO DE NATA
1/2 VASO DE VINO BLANCO HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA MASA:
180 G DE HARINA
75 G DE MANTEQUILLA
1 HUEVO SAL

Para la masa, pon la harina (reserva un poco para espolvorear después) en un bol, haz un hueco en el centro y agrega la mantequilla fundida y medio vaso de agua. Mezcla bien, añade el huevo y una pizca de sal. Sigue mezclando hasta que quede una masa homogénea. Deja reposar en el frigorífico durante 30 minutos.
Espolvorea la masa con un poco de harina y ex tiéndela con un rodillo. Cubre con ella 4 moldes individuales (de fondo desmontable) con garbanzos secos (para que la masa no suba) e introdúcelos en el horno a 180 grados durante 30 minutos. Retira y deja reposar.
Para el relleno, pica la cebolla y un par de dientes de ajo finamente y pon a pochar en una sartén con un poco de aceite. Cuando cojan color añade las setas picadas, sazona y rehoga durante 3-4 minutos. Limpia las espinacas y ponlas a cocer en una cazuela con un poco de agua. Escúrrelas (reserva el agua), incorpóralas a la sartén y saltéalas brevemente. Pasa todo a un bol, añade los 3 huevos y la nata y mezcla bien.
Rellena las tartaletas e introdúcelas nuevamente en el horno a 180 grados durante 10 minutos.
Corta las puntas de los espárragos y pica los tallos en rodajas finas. Pon a pochar en una cazuelita con un poco de aceite. Añade una cucharada de harina, rehoga, vierte el vino blanco y un vaso del caldo de las espinacas y deja reducir durante 5 minutos.
Sirve la salsa con los pastelitos.

PENCAS DE ACELGAS CON GAMBAS

Ingredientes: 4 p.

400 G DE PENCAS DE ACELGA
300 G DE GAMBAS
2 DIENTES DE AJO HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN
1/2 VASO DE VINO BLANCO PEREJIL PICADO SAL • PIMIENTA

Pela las gambas y con las cáscaras y cabezas prepara un caldo concentrado.
Limpia las pencas de pieles e hilo y cuece en agua con sal. Escurre y reserva.
En una sartén pon un poco de aceite y dora los dientes de ajo fileteados. Añade un poquito de harina y rehoga bien. Echa el vino blanco, el caldo de las gambas, las pencas, las gambas, perejil picado y pimienta molida.
Deja que se haga durante 3 o 4 minutos y sirve.

PENCAS DE ACELGAS CON TOMATE

Ingredientes: 4 p.

6 HOJAS DE ACELGA

5 TOMATES

1 CEBOLLA

2 PIMIENTOS VERDES

4 PATATAS

2 DIENTES DE AJO

1 PUERRO

1 HUEVO HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL AZÚCAR

1 RAMA DE PEREJIL

Pica la cebolla, los pimientos verdes y los dientes de ajo y pon a pochar en una cazuela con aceite. Incorpora los tomates troceados. Añade una pizca de sal y otra de azúcar y dejar cocinar durante 20-25 minutos. Cuando esté hecho, pasa por el pasapuré y reserva. Pela las patatas, limpia el puerro y las acelgas. Coloca en una olla rápida con un poco de agua, 2 patatas troceadas, el puerro picado y la parte verde de las acelgas. Sazona. Coloca encima la cesta de la olla, pon las otras dos patatas cortadas en rodajas de 1 cm y las pencas de acelga cortadas en trozos de 6-7 cm. Tapa y deja cocer durante 5 minutos. Haz un puré con el verde de las acelgas, el puerro y 2 patatas.

Pasa las pencas por harina y huevo y fríelas.

Para servir, coloca en el fondo de la fuente las patatas cortadas en rodajas, cubre con la salsa de tomate preparada y coloca encima las pencas rebozadas. Adorna con una rama de perejil.

PENCAS DE ACELGAS RELLENAS DE QUESO Y SALMÓN

Ingredientes: 4 p.

6 HOJAS DE ACELGA GRANDES

200 G DE QUESO DE FUNDIR

200 G DE SALMÓN AHUMADO

1 HUEVO COCIDO

1 CEBOLLA

1 DIENTE DE AJO

1 VASO DE VINO BLANCO HUEVO BATIDO HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Retira las hojas de las acelgas y deja sólo la parte blanca. Córtalas en trozos de 7 cm y quítales las hebras más duras. Ponlas a cocer durante 15 minutos en una cazuela con agua y una pizca de sal.

Pica las hojas y ponlas a cocer en otra cazuela con agua durante 15 minutos.

Escurre las pencas y ex tiéndelas sobre una superficie lisa.

Corta el salmón y el queso del mismo tamaño que las pencas. Pon sobre cada trozo de penca un trozo de queso y otro de salmón y cubre con un trozo de penca. Pásalas por harina y huevo y fríelas en una sartén con aceite.

Pica el diente de ajo y la cebolla finamente y pon a pochar en una sartén con aceite. Cuando vaya cogiendo color añade 1 cucharada de harina. Rehoga bien, vierte el vino blanco y un vaso del caldo de cocer las hojas de acelga. Dale un hervor, introduce las pencas y cocina todo junto durante 3 minutos.

Espolvorea con perejil y huevo cocido picado y sirve.

PIMIENTO ADOBADO CON CHAMPIÑONES

Ingredientes: 4 p.

4 PIMIENTOS MORRONES
200 G DE CHAMPIÑONES O SETAS
1 CEBOLLA
1/2 VASO DE VINAGRE DE VINO
3 CUCHARADAS DE AZÚCAR MORENO
2 HOJAS DE LAUREL ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Asa los pimientos, untados con aceite y sal, en el horno a 180 grados durante 15 minutos por cada lado. Deja enfriar, colócalos en un bol y pélalos, retirando también sus semillas. Guarda el jugo que vayan soltando. Corta los pimientos en tiras y échalos en el mismo bol.
Limpia los champiñones y córtalos en láminas muy finas, añádeselos a los pimientos junto con el laurel, el azúcar y el vinagre. Mézclalo todo bien y deja reposar en el frigorífico durante una noche.
Sirve este plato adornado con trozos grandes de cebolla.

PIMIENTOS RELLENOS CON CREMA DE POCHAS

Ingredientes: 4 p.

12 PIMIENTOS DE PIQUILLO ASADOS Y PELADOS

200 G DE MORCILLA DE ARROZ

200 G DE CHORIZO ACEITE DE OLIVA VIRGEN PARA LA CREMA DE POCHAS:

1/4 DE KG DE POCHAS COCIDAS Y SU CALDO

1 CEBOLLA

1 DIENTE DE AJO

1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Para preparar la crema, haz un sofrito pochando la cebolla picada en una sartén con aceite. Añade un diente de ajo picado y un poco de sal. Echa el pimentón, rehógalo bien, sin que se queme, y vierte este sofrito sobre las pochas con parte de su caldo. A continuación tritúralo con una batidora y pásalo por un pasapurés o colador para que quede más fino. Quita la piel de los embutidos. Dora en aceite el chorizo picado y añade la morcilla aplastada. Rehógalo todo junto y rellena con esta mezcla los pimientos y colócalos en una placa de horno untada con un poco de aceite. Unta también los pimientos y hornéalos durante 10 minutos a 180 grados. Vuelve a untar los pimientos con un poco de aceite para que brillen. Ex tiende en el fondo de una fuente (es mejor que esté caliente) la crema de pochas y sobre ella pon los pimientos rellenos. Sirve.

PIMIENTOS RELLENOS CON SALSA NEGRA

Ingredientes: 4 p.

16 PIMIENTOS DEL PIQUILLO ROJOS

1/2 KG DE CALAMARES

16 TRIÁNGULOS DE PAN ACEITE DE OLIVA VIRGEN PARA LA BECHAMEL: UN TROZO DE MANTEQUILLA

2 CUCHARADAS DE HARINA

1/4 DE L DE LECHE SAL

PARA LA SALSA:

2 PIMIENTOS VERDES

3 TOMATES MADUROS

3 CEBOLLAS

2 DIENTES DE AJO • SAL LA TINTA DE LOS CALAMARES CALDO DE PESCADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Limpia los calamares, reservando las tintas para la salsa.
Para hacer la salsa, en una cazuela con aceite pon a pochar toda la verdura troceada (las cebollas, los pimientos, los tomates y los ajos). Cuando esté hecha añade los calamares troceados y déjalo cocer durante 45 minutos aprox imadamente. Puedes añadir un poco de caldo o de agua si ves que se queda seco. Retira los calamares, añade la tinta y pásalo por el pasapurés. Déjalo hervir durante unos 15 minutos. Reserva la salsa y pon a punto de sal. Mientras, prepara una bechamel espesa: derrite la mantequilla en una cazuela, agrega y rehoga la harina y vete añadiendo la leche templada, poco a poco y sin parar de remover. Pon a punto de sal y añade los calamares. Mézclalo todo bien y rellena con esta masa los pimientos. A continuación colócalos en una placa de horno untada con aceite y hornea durante 5 minutos a 160 grados. Por último, fríe los triángulos de pan y colócalos en una fuente, pon un pimiento encima de cada pan y salsea. Puedes decorar los pimientos con unos tentáculos de calamar que habrás reservado una vez cocidos.

PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO

Ingredientes: 4 p.

1/4 DE KG DE BACALAO DESALADO Y DESMIGADO

12 PIMIENTOS DEL PIQUILLO ENTEROS EN CONSERVA

3 DIENTES DE AJO

1 VASO DE LECHE

1 CUCHARADA Y MEDIA DE HARINA PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL • 1 CEBOLLETA

3 PIMIENTOS VERDES

Para preparar la salsa, pica la cebolleta y los pimientos verdes y ponlos a pochar en una cazuela con aceite. Sazona. Cuando esté pochado añade medio vaso de agua y reduce unos minutos a fuego moderado. Tritura con la batidora y pásalo por el chino.
Reserva.
En otra cazuela con aceite rehoga los ajos picados. Agrega el bacalao desmigado y sigue rehogando. Añade la harina, rehoga un minuto y moja con la leche, poco a poco, y remueve. Espolvorea con perejil picado y pon a punto de sal. Deja enfriar y rellena con esta masa los pimientos. Colócalos en una placa de horno y úntalos con aceite. Hornea a 150-160 grados durante 5 minutos. Sirve los pimientos rellenos en una fuente o en un plato con el fondo cubierto con la salsa de los pimientos verdes.

PIMIENTOS RELLENOS DE CALAMAR

Ingredientes: 4 p.

16 PIMIENTOS DEL PIQUILLO
3/4 DE KG DE CALAMARES
2 CEBOLLAS
2 TOMATES
3 DIENTES DE AJO
1 VASO DE VINO BLANCO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA BECHAMEL:
1/2 L DE LECHE
2 CUCHARADAS DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL NUEZ MOSCADA

Limpia bien los calamares y reserva las tintas. Pica los ajos, las cebollas y los tomates y ponlos a pochar en una olla rápida con un poco de aceite. Sazona y agrega los calamares y el vino blanco. Cierra la olla y cocina 5 minutos. Retira los calamares y pícalos finamente.
Disuelve las tintas con un poco de sal y agrégalas a la salsa. Deja que hierva durante 5 minutos y tritura con la batidora.
Para la bechamel, pon un poco de aceite en una sartén, agrega la harina y rehoga brevemente. Vierte la leche poco a poco sin dejar de remover. Añade una pizca de sal y otra de nuez moscada. Incorpora los calamares picados. Mezcla bien y deja templar la masa. Introduce la masa en una manga pastelera de plástico y rellena los pimientos. Colócalos en una placa de horno e introdúcela en el horno hasta que se calienten. Pon un poco de salsa negra en el fondo del plato, coloca encima los pimientos rellenos y sirve.

PIMIENTOS RELLENOS DE CALLOS Y SALSA DE GARBANZOS

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE CALLOS DE TERNERA 8 PIMIENTOS VERDES

1/4 DE KG DE GARBANZOS

200 G DE JAMÓN SERRANO

1/4 DE L DE LECHE

2 CEBOLLAS

1 CABEZA DE AJOS

1 DIENTE DE AJO

1 ZANAHORIA

1 CUCHARADA DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN PEREJIL PICADO

Retira el tallo de los pimientos y colócalos en una fuente apta para el horno. Riégalos con un poco de aceite y sálalos. Introduce en el horno a 180 grados durante 30 minutos. Deja que se templen y pélalos. Pon los callos, la zanahoria, la cabeza de ajos (entera) y una cebolla en una olla rápida. Introduce los garbanzos (en remojo desde la víspera) en una red, ciérrala e incorpórala a la olla. Cubre con agua y sazona. Tapa y deja cocer (posición 1) durante 30 minutos. Deja templar y pica los callos en daditos.

Pica la otra cebolla finamente y pon a pochar en una cazuela con aceite. Pica el jamón y añádelo. Dóralo un poco, agrega la cucharada de harina y rehoga brevemente. Vierte la leche poco a poco y cocina (sin dejar de remover) hasta que espese. Agrega los callos, mezcla bien y pasa a una fuente amplia para que se enfríe. Después, rellena los pimientos, colócalos sobre la placa de hornear y caliéntalos en el horno a 200 grados durante 10 minutos.

Pasa los garbanzos por el pasapurés. Si quieres aligerarlo vierte un poco del caldo de la olla. Pica el diente de ajo y dóralo en una sartén con aceite. Retira la sartén del fuego, agrega el pimentón y echa el sofrito al puré de garbanzos. Sirve 2 pimientos por ración, con un poco de salsa de garbanzos y espolvorea perejil picado.

PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE

Ingredientes: 4 p.

16 PIMIENTOS DEL PIQUILLO
300 G DE CARNE PICADA DE TERNERA Y CERDO
2 CEBOLLAS •HARINA
2 DIENTES DE AJO
1 VASO DE SALSA DE TOMATE
1 VASO DE CALDO DE CARNE
1 VASO DE VINO DE JEREZ
1/2 VASO DE NATA LÍQUIDA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL •PIMIENTA

Para hacer la salsa, pica finamente una cebolla y un diente de ajo. Pon a rehogar en una cazuela con aceite. Cuando empiece a dorarse la cebolla añade 2 cucharadas de harina, la salsa de tomate, el caldo y el vino. Deja reducir unos 10 minutos. Para el relleno, pica la otra cebolla y el ajo. Rehoga en una sartén con un poco de aceite y sal.
Añade la carne salpimentada y cocínalo 2 minutos. Sin apartar del fuego, agrega la nata y déjalo reducir 3-4 minutos. Rellena los pimientos con esta farsa, colócalos en una cazuela ancha y vierte la salsa. Cuece a fuego lento 10-15 minutos.
Coloca los pimientos en una fuente, salsea y decora con una ramita de perejil.

PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE Y QUESO CON SALSA ESPAÑOLA

Ingredientes: 4 p.

12-14 PIMIENTOS DEL PIQUILLO
1/4 DE KG DE CARNE DE TERNERA
100 G DE QUESO TIERNO
1 DIENTE DE AJO
1 CEBOLLETA
1 VASO DE LECHE HARINA • 2 HUEVOS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL • PEREJIL

PARA LA SALSA ESPAÑOLA:
1 CEBOLLA
1 ZANAHORIA
1/2 PIMIENTO VERDE
1 CUCHARADA DE HARINA
1 VASO DE VINO BLANCO
1/2 L DE CALDO DE CARNE
4 CUCHARADAS DE SALSA DE TOMATE

Para la salsa española, pica la cebolla, la zanahoria y el pimiento y pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Sazona y cocina hasta que se dore. Agrega una cucharada de harina, rehoga brevemente, vierte el vino, la salsa de tomate y el caldo y deja reducir durante 15 minutos.

Pásala por el pasapurés y ponla en una cazuela amplia y de fondo bajo.

Pica la cebolleta y el diente de ajo finamente. Pon a pochar en una sartén con aceite. Cuando esté bien doradito pica la carne finamente y añádela. Saltea brevemente, agrega una cucharada de harina, rehógala, vierte la leche, mezcla bien y pon a punto de sal. Espolvorea con un poco de perejil picado e incorpora el queso. Cocina hasta que el queso se disuelva, pasa la farsa a un plato y deja que se temple.

Rellena los pimientos con esta farsa, pásalos por harina y huevo batido y fríelos vuelta y vuelta en una sartén con aceite. Escúrrelos y pásalos a la cazuela donde tienes la salsa.

Cocina todo junto durante 5 minutos y sirve en una fuente amplia. Puedes decorar con unas tiras de pimiento del piquillo.

PIMIENTOS RELLENOS DE MEJILLONES

Ingredientes: 4 p.

12 PIMIENTOS DEL PIQUILLO ASADOS
Y PELADOS
12 MEJILLONES
2 CUCHARADAS DE HARINA
1 CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA CREMA DE CHAMPIÑONES:
1/2 KG CHAMPIÑONES
1 CEBOLLA •SAL
2 DIENTES DE AJO EL BLANCO DE UN PUERRO
25 G DE ARROZ ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Para la crema de champiñones, saltea en un poco de aceite toda la verdura troceada, junto con los champiñones cortados en láminas. Agrega el arroz, rehoga y cubre todo con medio litro de agua. Cuece durante 20 minutos y pasa por un pasapurés. Pon a punto de sal.
Cuece los mejillones con un poco de agua hasta que se abran y reserva. Cuela el caldo y reserva.
En una sartén con aceite sofríe la cebolla y los dientes de ajo. Añade la harina y rehoga. Moja después con un poco del caldo colado de los mejillones y agrega su carne. Mezcla bien y pon a punto de sal. Deja reducir unos minutos.
Abre los pimientos y rellena cada uno de ellos con un mejillón y un poco de verdura. Coloca la crema en el fondo de una fuente, pon los pimientos rellenos encima y sirve.

PIMIENTOS RELLENOS DE MORCILLA

Ingredientes: 4 p.

12 PIMIENTOS DEL PIQUILLO
2 MORCILLAS DE VERDURA
1 L DE SALSA DE TOMATE
1 CEBOLLA
1 PUERRO
2 DIENTES DE AJO
1 HUEVO HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL
1 RAMA DE PEREJIL

Pon a cocer las morcillas en una cazuela con agua y sal. Cuando estén cocidas retírales la piel y desmenúzalas.
Pica la cebolla, el puerro y los ajos y ponlos a pochar en una sartén con aceite. Sazona.
Mezcla el relleno de las morcillas con la fritada y rellena los pimientos, pásalos por harina y huevo y fríelos en una sartén con aceite.
Calienta la salsa de tomate en una cazuela baja, coloca los pimientos y deja que se cocinen durante 4-5 minutos a fuego lento.
Adorna con una rama de perejil y sirve.

PIMIENTOS RELLENOS DE POLLO Y PAVO

Ingredientes: 4 p.

16 PIMIENTOS ASADOS ENTEROS
1/4 DE KG DE PICADILLO DE POLLO 200 G DE PICADILLO DE PAVO
1 LONCHA DE JAMÓN SERRANO HARINA HUEVO BATIDO SAL • PIMIENTA PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PARA LA SALSA:
200 G DE PIMIENTOS ROJOS
1 CEBOLLA •1 TOMATE ACEITE DE OLIVA VIRGEN
2 DIENTES DE AJO

Mezcla la carne con el jamón picado y salpimienta. Rellena los pimientos, pásalos por harina y huevo, fríelos y después resérvalos bien escurridos.
Para preparar la salsa, pica la cebolla y el tomate y ponlos a dorar junto con los ajos picados en una sartén con aceite, añade luego los pimientos rojos picados y 1 vaso de agua y déjalo cocer durante unos 30 minutos a fuego lento. Pruébalo de sal, pásalo por la batidora y después por un colador o un chino.
Agrega luego a la salsa los pimientos rellenos y ponlo a cocer a fuego suave durante 15 minutos aprox imadamente.
Espolvorea con perejil picado y sirve.

PIMIENTOS RELLENOS DE RABO

Ingredientes: 4 p.

2 RABOS DE TERNERA

1 LATA DE PIMIENTOS DE LATA ENTEROS

2 DIENTES DE AJO

2 CEBOLLETAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

1 PIMIENTO VERDE

1 CUCHARADA DE HARINA PARA COCER EL RABO:

1 TOMATE MADURO

2 ZANAHORIAS

Corta los rabos por las uniones gelatinosas y cuécelos en agua sazonada con la verdura. Tardará 3 horas en estar listo, por lo que puedes cocerlos el día anterior. Cuando esté cocido y frío retira la carne del hueso.
Rellena los pimientos con la carne desmigada y reserva.
En una cazuela pon los dientes de ajo, las cebolletas y el pimiento verde picado. Rehoga bien con aceite. Añade la cucharada de harina y, después, el caldo de la cocción del rabo. Sazona e introduce los pimientos, que se quedarán cubiertos, y déjalos cocer 10 minutos a fuego lento.
Retira los pimientos, liga la salsa y salsea con ella los pimientos antes de servir.

PIMIENTOS RELLENOS DE TRUCHA

Ingredientes: 4 p.

12 PIMIENTOS DEL PIQUILLO

1/2 KG DE TRUCHA

2 CEBOLLAS

2 PIMIENTOS MORRONES

2 PIMIENTOS VERDES

4 DIENTES DE AJO

1 VASO DE CALDO DE VERDURAS

1 VASO DE LECHE HARINA HUEVO BATIDO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA PEREJIL PICADO

Para la salsa, pica 2 dientes de ajo en láminas y ponlos a dorar en una cazuela con aceite. Añade 1 cebolla y los pimientos morrones picados. Rehoga brevemente, vierte el caldo, una pizca de sal y cocina durante 30 minutos. Tritura con una batidora eléctrica. Pasa la salsa a una cazuela amplia y baja y reserva.

Para el relleno, pica finamente los otros 2 dientes de ajo y dóralos un poco en una sartén con aceite. Añade los pimientos verdes y la otra cebolla finamente picados.

Cocina hasta que se dore todo.

Corta la trucha en dados, salpimiéntalos e incorpóralos. Cocina brevemente, agrega una cucharada de harina, rehoga y vierte la leche sin dejar de remover. Cocina un poco y deja templar. Rellena los pimientos, pásalos por harina y huevo batido y fríelos en una sartén con abundante aceite. Colócalos en la cazuela de la salsa y cocínalos durante 5 minutos.

Sirve y espolvorea con perejil picado.

PIMIENTOS VERDES RELLENOS

Ingredientes: 4 p.

4 PIMIENTOS VERDES MEDIANOS
200 G DE ESPINACAS
2 SESOS DE CORDERO
1 TOMATE
1 CEBOLLETA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SALSA DE TOMATE SAL

Mete los pimientos en el horno a 170 grados con un chorro de aceite por encima y espolvoréalos con sal. En 30 minutos estarán hechos.
Pasado este tiempo sácalos y pélalos, con cuidado. Resérvalos.
En una sartén con aceite saltea la cebolleta picada y el tomate pelado y despepitado. Cuando estén bien rehogados añade las espinacas picadas. Después de que se hagan las espinacas agrega los sesos cocidos y troceados. Con este preparado rellena los pimientos y mételos nuevamente en el horno en una placa untada con aceite.
Pasados 10 minutos retíralos y sírvelos acompañados con la salsa de tomate.

PIMIENTOS VERDES RELLENOS DE RABO

Ingredientes: 4 p.

2 RABOS DE TERNERA UNAS VERDURAS PARA COCER LOS RABOS (TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, PUERRO, AJO…)
12 PIMIENTOS VERDES ASADOS Y PELADOS
2 DIENTES DE AJO
2 CEBOLLETAS
1 PIMIENTO VERDE
8 CHAMPIÑONES
1 CUCHARADA DE HARINA
1 VASO DE SALSA DE TOMATE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia los rabos y trocéalos, cortando por las uniones gelatinosas. Cuécelos en agua con sal junto con las verduras durante 3 horas aprox imadamente (es recomendable cocerlo el día anterior). Cuando los rabos estén bien cocidos retíralos y déjalos enfriar. Una vez fríos, separa la carne del hueso y reserva el caldo.
Rellena los pimientos con la carne desmigada y reserva.
En una cazuela con un chorro de aceite pon los ajos, las cebolletas, el pimiento verde y los champiñones, todo bien limpio y troceado. Cuando esté pochado añade la cucharada de harina y rehoga. A continuación agrega la salsa de tomate y unas cucharadas del caldo de cocción de los rabos. Deja reducir unos minutos y pon a punto de sal.
Realizada esta operación, incorpora los pimientos rellenos (quedarán casi cubiertos) y deja cocer 10 minutos a fuego lento. Sirve los pimientos salseándolos.

PINCHOS DE PIMIENTO, PANCETA Y QUESO

Ingredientes: 4 p.

12 PIMIENTOS VERDES
12 LONCHAS DE PANCETA AHUMADA
12 LONCHAS DE QUESO DE FUNDIR
1/2 REMOLACHA COCIDA
1/2 BARRA DE PAN HUEVO BATIDO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia los pimientos, colócalos sobre una placa de horno, sazónalos y riégalos con un buen chorro de aceite. Introduce en el horno a 180 grados durante 30 minutos. Deja templar, retírales el tallo y las pepitas y pélalos.
Pica la remolacha en daditos, colócalos en un bol, vierte aceite hasta cubrir y deja macerar un poco.
Retira la costra de las lonchas de panceta, ex tiéndelas sobre una superficie plana, pon encima un trozo de pimiento verde y un trozo de queso. Enróllalos y pínchalos con unos palillos de brocheta. Pásalos por el huevo, fríelos en una sartén con aceite caliente y escúrrelos sobre un plato forrado con papel de cocina.
Corta el pan en 12 rebanadas, ex tiéndelas sobre una placa de hornear y tuéstalas brevemente por los 2 lados.
Coloca los panes en una fuente amplia, encima de cada uno pon un bocadito y alíñalos con la vinagreta de remolacha.

PIQUILLOS RELLENOS DE BACALAO DESMIGADO

Ingredientes: 4 p.

16 PIMIENTOS DEL PIQUILLO

400 G DE BACALAO DESMIGADO Y DESALADO

1 CEBOLLA

2 PIMIENTOS VERDES

2 DIENTES DE AJO

50 G DE HARINA

1/4 DE L DE LECHE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PARA LA SALSA:

1/2 L DE NATA LÍQUIDA

1 LATA DE PIQUILLOS VERDES

1 CUCHARADA DE PIMIENTA VERDE SAL

Pica la cebolla, los pimientos verdes y los ajos y ponlos a pochar a fuego lento en una cazuela con aceite. Cuando estén pochados añade el bacalao (desmigado y sin espinas) y saltea unos minutos. Agrega la harina, mézclalo bien y vierte la leche poco a poco sin dejar de remover. Pon a punto de sal. Vierte en una fuente y deja que se enfrié.
Para la salsa, vierte la nata en una cazuela con los pimientos de lata picados. Añade la pimienta verde y deja cocer de 10 a 15 minutos para que reduzca y espese la salsa y se mezclen los sabores. Tritura la salsa con la batidora eléctrica y cuélala. Pon a punto de sal.

Rellena los pimientos del piquillo y ponlos en una placa de horno. Agrega un poco de aceite e introdúcelos en el horno a 200 grados durante 5-10 minutos.

Sirve los pimientos rellenos de bacalao con la salsa y adorna con unas hojas de perejil.

PIQUILLOS RELLENOS DE VIEIRAS CON SALSA HOLANDESA

Ingredientes: 4 p.

16 PIMIENTOS DEL PIQUILLO

16 VIEIRAS

1 CEBOLLETA

2 DIENTES DE AJO

1/2 COPA DE BRANDY

1/2 VASO DE VINO BLANCO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA PEREJIL

PARA LA SALSA HOLANDESA:

3 YEMAS

1/4 DE KG DE MANTEQUILLA ZUMO DE 1/2 LIMÓN SAL

Ex tiende los pimientos sobre una fuente apta para el horno. Sálalos, riégalos con un poco de aceite e introduce en el horno a 180 grados durante 10 minutos.
Para la salsa holandesa, pon la mantequilla a fundir y retírale el suero. Pon a calentar agua en una cazuela (sin que hierva). Pon las yemas en un recipiente de cristal, colócalo sobre la cazuela y monta las yemas con una varilla manual. Vierte la mantequilla fundida sin dejar de batir. Vierte el zumo de limón y una pizca de sal y mezcla bien.
Pica finamente la cebolleta y los ajos y pon a pochar en una sartén con aceite. Abre, limpia las vieiras y salpimiéntalas. Incorpóralas a la sartén y rehoga brevemente. Vierte el brandy y flambea. Agrega el vino blanco y un poco de perejil picado. Dale un hervor y deja templar. Rellena los pimientos, colócalos sobre las conchas de las vieiras, riégalos con un poco de salsa holandesa y gratina brevemente en el horno.
Sírvelas en una fuente y decora con una rama de perejil.

PIQUILLOS SORPRESA

Ingredientes: 4 p.

16 PIMIENTOS DEL PIQUILLO ASADOS Y PELADOS

8 LANGOSTINOS

300 G DE PESCADILLA

2 DIENTES DE AJO

1 PUERRO HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA PEREJIL PICADO PARA LA SALSA DE PIMIENTOS VERDES:

2 CEBOLLAS

4 PIMIENTOS VERDES

1 VASO DEL CALDO DE PESCADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia la pescadilla y pela los langostinos y coloca las espinas del pescado y las cabezas del marisco en una cazuela con agua. Cuece durante 15 minutos. Reserva. Saltea en una cazuela con aceite los ajos y el puerro con los langostinos y la pescadilla limpios, troceados y salpimentados. Añade perejil picado y harina. Rehoga y moja con medio vaso del caldo. Cocina unos minutos y deja templar.

Para preparar la salsa de pimientos verdes, pocha en una cazuela con aceite las cebollas y los pimientos verdes, todo picado. Sazona y cocina a fuego medio. Vierte otro vaso del caldo de pescado y espera unos minutos para que se reduzca la salsa. Tritura y cuela.

Por último, rellena los piquillos con la pescadilla y langostinos y colócalos dentro de la salsa. Caliéntalo todo 5 minutos a fuego lento y sirve.

PISTO A LA ASTURIANA

Ingredientes: 4 p.

2 HUEVOS COCIDOS
2 CEBOLLETAS O CEBOLLAS PEQUEÑAS
6 TOMATES MADUROS
2 PIMIENTOS VERDES
2 PIMIENTOS ROJOS ASADOS
4 DIENTES DE AJO
200 G DE JAMÓN SERRANO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pica los dientes de ajo y sofríelos en una cazuela con aceite junto con los pimientos verdes, las cebolletas y los tomates picados durante 15 minutos aprox imadamente. Sazona.
Aparte, saltea el jamón en una sartén con un poco de aceite, añade los pimientos rojos pelados y cortados en tiras.
Cuando esté hecho el sofrito de tomate colócalo en una fuente y pon el salteado de jamón encima.
Adoma el plato con los huevos cocidos cortados en cuartos.

PISTO A LA GUIPUZCOANA

Ingredientes: 4 p.

200 G DE JAMÓN SERRANO EN UN TROZO

2 CEBOLLAS

2 TOMATES MADUROS

2 PIMIENTOS VERDES

2 PIMIENTOS ROJOS ASADOS Y PELADOS

1 PIMIENTO MORRÓN

2 DIENTES DE AJO

4 HUEVOS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

En una cazuela con aceite rehoga las cebollas, los pimientos verdes y morrón, los tomates y 2 dientes de ajo, todo troceado.

Añade también el jamón en tacos. Deja pochar durante 15 minutos aprox imadamente a fuego lento.

Añade los pimientos rojos en tiras (reserva la mitad) y los huevos. Tapa y espera unos 3 minutos hasta que se cuajen.

Gratínalo durante 1-2 minutos y sirve espolvoreado con perejil picado.

Acompaña con una ensalada de pimientos rojos en tiras aliñados con aceite y sal.

También puedes preparar este pisto con los huevos fritos en vez de estrellados.

PISTO MANCHEGO

Ingredientes: 4 p.

4 TOMATES
2 CEBOLLETAS
2 CALABACINES
2 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Pon una cazuela al fuego con un chorro de aceite, incorpora los tomates pelados y troceados, las cebolletas y los ajos picados, y los calabacines troceados en cuadraditos.
Sazona, agrega un cacillo de agua y déjalo cocer a fuego lento durante 25 minutos.
Para servir, espolvorea con un poco de perejil picado y un chorrito de aceite crudo por encima.

PORRUSALDA

Ingredientes: 4 p.

4 PUERROS
5 PATATAS
2 ZANAHORIAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN
1 CEBOLLA
4 DIENTES DE AJO SAL

Pocha en una cazuela con aceite la cebolla, las zanahorias, todo bien picado, junto con los ajos enteros y pelados y los puerros limpios cortados en aros.
Después añade las patatas troceadas y rehógalas también. Sazona. A continuación vierte el agua y déjalo cocer durante 30 minutos aproximadamente.
Por último, pon a punto de sal y sirve.

PUDÍN DE AJETES Y PANCETA

Ingredientes: 6 p.

30 AJOS FRESCOS
1/4 DE KG DE PANCETA AHUMADA
5 HUEVOS
1/2 LITRO DE NATA LÍQUIDA
1 VASO DE SALSA DE TOMATE PAN RALLADO UNA NUEZ DE MANTEQUILLA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

Retira las raíces y la parte superior de los ajos frescos. Fríelos en una sartén con un poco de aceite. Escúrrelos y resérvalos.
En otra sartén fríe las lonchas de panceta y escúrrelas.
Casca los huevos, colócalos en un bol, sazona y bátelos bien.
Unta un molde (apto para el horno) con un poco de mantequilla, espolvoréalo con pan rallado y cubre el fondo con una tira ancha de panceta que vaya de lado a lado del molde. Coloca encima la mitad de las lonchas de panceta, pon encima la mitad de los ajos y cúbrelos con la mitad del batido de huevos y la mitad de la nata. Repite la operación para hacer un pudín de dos pisos.
Coloca el molde al baño maría e introduce en el horno a 170 grados durante 30 minutos.
Deja templar y con una puntilla separa los bordes, desmóldalo. Córtalo en lonchas finas, acompáñalas con un poco de salsa de tomate y decora con una ramita de perejil.

PUDÍN DE ESPÁRRAGOS

Ingredientes: 6 p.

24 ESPÁRRAGOS EN CONSERVA
7 HUEVOS
200 ML DE NATA
200 ML DEL CALDO DE LOS ESPÁRRAGOS
200 ML DE MAHONESA MANTEQUILLA PAN RALLADO UNAS RAMAS DE CEBOLLINO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA

Abre las latas de espárragos y reserva un vaso del caldo. Forra una fuente amplia con papel de cocina y pon los espárragos a escurrir. Una vez escurridos, dóralos en una sartén con un poco de aceite.

Pon los huevos en un bol y bátelos como para hacer una tortilla. Vierte la nata y el caldo de espárragos y mezcla bien. Salpimienta y bate nuevamente.

Forra un molde con papel de hornear, úntalo con un poco de mantequilla y espolvoréalo con pan rallado. Vierte un poco de la mezcla de huevos, coloca encima los espárragos alineados, cubre con más crema, más espárragos y más crema.

Introduce en el horno a 140 grados durante 1 hora.

Retira del horno, deja enfriar y córtalo en raciones.

Pica unas ramas de cebollino, añádelas a la mahonesa y mezcla bien. Introduce en una manga pastelera y adorna los platos. Decora con unas ramas de cebollino.

PUDÍN DE VERDURAS

Ingredientes: 6 p.

4 HUEVOS
7 ZANAHORIAS
1/4 DE KG DE BRÓCOLI
1 CALABACÍN MAHONESA UNA NUEZ DE MANTEQUILLA PAN RALLADO SAL PEREJIL PICADO

Pela las zanahorias, separa los ramilletes del brócoli y corta el calabacín en lonchas a lo largo. Pon tres cazuelas con agua y una pizca de sal y cuece las verduras por separado. Escúrrelas sobre papel de cocina.
Pon los huevos en una jarra, pica 5 zanahorias cocidas y tritura con la batidora eléctrica hasta conseguir un puré homogéneo.
Unta un molde de horno con un poco de mantequilla y espolvoréalo con pan rallado.
Coloca una capa del puré sobre el molde, corta las otras 2 zanahorias en tiras, colócalas sobre el molde, vierte otro poco de puré, pon los ramilletes de brócoli, otro poco de puré, cubre con las lonchas de calabacín y vierte el resto de puré. Introduce en el horno al baño maría a 160 grados durante 45 minutos. Deja templar y desmolda.
Acompaña con un poco de mahonesa y espolvorea con un poco de perejil picado.

PUDÍN DE ZANAHORIAS Y VAINAS

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE ZANAHORIAS
PEQUEÑAS
300 G DE JUDÍAS VERDES
6 HUEVOS
1/2 L DE NATA MANTEQUILLA PAN RALLADO SAL PIMIENTA

PARA LA CREMA DE CALABAZA:
300 G DE CALABAZA
2 CEBOLLETAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Prepara una crema de calabaza poniendo a pochar en una cazuela con aceite las cebolletas en juliana y la calabaza picada. Sazona y rehoga. Cubre con agua y deja cocer 20 minutos. Pasa por un pasapurés y después por un chino.
Unta un molde antiadherente con mantequilla y pan rallado. Bate los huevos con una pizca de sal y pimienta molida. Añade la nata y mezcla bien. Rellena el molde intercalando la crema de huevo y nata con las zanahorias y judías verdes, previamente cocidas. Hornea a 160 grados durante 1 hora al baño maría.
Deja templar y desmolda.
Sirve el pastel frío o caliente con la crema de calabaza. Puedes decorar con un chorrito de aceite crudo por encima.

PUERROS CON BECHAMEL

Ingredientes: 4 p.

6 PIMIENTOS VERDES MEDIANOS
16 PUERROS
50 G DE QUESO RALLADO
1/2 L DE BECHAMEL SAL ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Limpia bien los puerros y ponlos a cocer en agua hirviendo con sal. Cuando estén cocidos (25 minutos) escúrrelos y resérvalos.
Limpia y corta en aros los pimientos verdes. Fríelos en aceite, escúrrelos y colócalos en una fuente resistente al calor.
Pon encima los puerros, cúbrelos con la bechamel, espolvoréalos con el queso rallado, e introduce en el horno a gratinar durante 5 minutos, y sirve.

PUERROS CON JAMÓN

Ingredientes: 4 p.

16 PUERROS BLANCOS COCIDOS
16 LONCHAS DE JAMÓN YORK
8 CUCHARADAS DE SALSA DE TOMATE UN POCO DE NATA QUESO RALLADO SAL PIMIENTA

En una cazuela con abundante agua y sal cuece los puerros atados de 4 en 4 durante 20 minutos. Escurre y reserva.
En una fuente refractaria (resistente al horno) pon la salsa de tomate, salpimienta y encima coloca los puerros envueltos en jamón york. Seguidamente riega con un chorrito de nata y cubre con abundante queso rallado.
Realizadas todas estas operaciones, introduce en el horno a gratinar durante 3 o 4 minutos.
Retira y sirve.

PUERROS CON PATATAS Y HUEVOS ESCALFADOS

Ingredientes: 4 p.

6 PUERROS

3 PATATAS

4 HUEVOS

1 CEBOLLETA

1 PIMIENTO VERDE

1 TOMATE ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE SAL PIMENTÓN

Limpia bien los puerros retirándoles la parte superior (hilos) y la parte inferior del tallo (lo más verde). Hazles un corte longitudinal por la parte superior del tallo y enjuágalos bien bajo el agua del grifo.

Pícalos y ponlos a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal. Pela las patatas, trocéalas y añádelas a la cazuela. Cuece todo durante 15-20 minutos.

Para el sofrito, pica la cebolleta, el pimiento verde y pon a pochar en una sartén con aceite. A los 3-4 minutos pela y pica el tomate en dados e incorpóralos. Cocina la verdura hasta que se dore bien. Añádela a la cazuela de puerros, mezcla bien y pon en una fuente amplia.

Escalfa los huevos en una cazuela con abundante agua (a punto de hervir) y un chorro de vinagre. Cocínalos durante 4 minutos, retíralos de la cazuela y elimina la parte de clara que sobresalga.

Colócalos sobre los puerros, espolvoréalos con un poco de pimentón, riégalos con un poco de aceite y sirve.

PUERROS CON SALSA ROMESCO

Ingredientes: 4 p.

8 PUERROS SAL PEREJIL

PARA LA SALSA:
3 DIENTES DE AJO
1 TROCITO DE GUINDILLA
1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN
1 CUCHARADA DE CARNE DE PIMIENTO CHORICERO
1 TOMATE GRANDE MADURO
90 G DE MIGA DE PAN TIERNO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia los puerros y ponlos a cocer en una cazuela amplia con agua y una pizca de sal durante 15 minutos.

Para la salsa, pon a remojar el pimiento choricero durante 30 minutos. Después retira con una puntilla la carne.

Pon a remojar la miga de pan en agua. Cuando se ablande escúrrela.

Pela los ajos y colócalos en el mortero, añade la guindilla, el pimentón y la carne del pimiento choricero y maja bien.

Pela el tomate, córtalo en dados e incorpóralo al mortero. Agrega también la miga de pan y mezcla bien. Sazona y vierte un poco de aceite para aligerar la salsa.

Sirve en un plato llano los puerros cocidos acompañados con la salsa romesco, y decora con una hojita de perejil.

PUERROS CON VINAGRETA DE REMOLACHA

Ingredientes: 4 p.

12 PUERROS

3 PATATAS

2 ZANAHORIAS

1 REMOLACHA COCIDA

1/2 PIMIENTO VERDE ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE DE MANZANA SAL PIMIENTA

1 RAMA DE ENELDO

1 RAMA DE PEREJIL

Retira la parte verde, las hojas ex teriores y las barbas de los puerros. Después límpialos muy bien bajo el agua del grifo para eliminar cualquier resto de tierra.

Pela las zanahorias y las patatas y trocéalas.

Pon un poco de agua en una olla rápida, sazónala y coloca dentro los puerros. Pon encima la cesta especial para cocer al vapor y coloca encima las zanahorias y las patatas.

Pica la remolacha y el trozo de pimiento en daditos. Coloca en un bol, agrega vinagre, aceite, el eneldo picado, una pizca de sal y una pizca de pimienta. Bate bien con un tenedor y deja reposar.

Sirve las patatas y las zanahorias en el centro de una fuente y los puerros alrededor. Sazona, aliña con la vinagreta de remolacha y decora con una rama de perejil.

PUERROS EN HOJALDRE CON JUDÍAS VERDES

Ingredientes: 4 p.

8 LÁMINAS DE HOJALDRE
(10 X 8 CM APROX.)
16 PUERROS COCIDOS
1/2 PIMIENTO MORRÓN
8 LONCHAS DE JAMÓN SERRANO
1 HUEVO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA CREMA DE JUDÍAS:
200 G DE JUDÍAS VERDES
1 PATATA SAL

Envuelve los puerros cocidos y ya fríos, de dos en dos, con una loncha de jamón en una lámina de hojaldre. Cierra los bordes y colócalos en una placa de horno. Decóralos con unas tiras de hojaldre, píntalos con huevo batido y hornea durante 15-20 minutos a 180 grados.
Prepara una crema de judías, cociéndolas, una vez limpias y troceadas, en agua junto con una patata pelada y troceada durante 10 minutos. A continuación tritura y pasa por el chino.
Sazona y ex tiéndela en el fondo de un plato o de una fuente, coloca encima los hojaldres de puerros y decora con unos aros de pimiento morrón fritos y sazonados.

PUERROS EN SALSA CON JAMÓN

Ingredientes: 4 p.

6 PUERROS
8 LONCHAS DE JAMÓN COCIDO HUEVO BATIDO HARINA
1/2 TOMATE
1 CEBOLLETA
1 DIENTE DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pela y limpia bien los puerros. Cuécelos en abundante agua hirviendo con sal (15 minutos aprox imadamente). Una vez cocidos escúrrelos y reserva. Guarda medio litro de caldo para la salsa que prepararás más tarde. Separa el blanco del puerro y el resto córtalo en trozos de 5 cm aprox imadamente y deja que se enfríen.
Después enrolla cada trozo de puerro cortado con una tira de jamón cocido. Reboza todos los rollitos en harina y huevo batido. Fríelos en abundante aceite caliente, escúrrelos y reserva.
Aparte, en una cazuela con un chorrito de aceite pon a pochar la cebolleta, el blanco del puerro, el tomate y el ajo, todo bien picadito. Cuando estén pochados incorpora 2 cucharaditas de harina, rehoga y vete añadiendo el caldo poco a poco, sin parar de remover.
Introduce los puerros en la salsa y deja que se hagan a fuego lento durante 5 minutos. Listos para servir.

PUERROS EN VINAGRETA

Ingredientes: 4 p.

20 PUERROS
1/2 TOMATE
1 HUEVO COCIDO
1 CEBOLLETA
1 PEPINO ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE SAL

Limpia bien los puerros, retirando las barbas y la parte verde. Pásalos por agua, eliminando todo el barro. Ponlos a cocer en una olla rápida con agua y una pizca de sal. Cierra la olla y deja cocer 4 minutos a partir de que empiece a salir el vapor.
Retíralos, escúrrelos y colócalos en una fuente.
Para hacer la vinagreta, limpia y pela el tomate. Retírale las pepitas, trocéalo en daditos y colócalo en un bol. Pica el huevo y la cebolleta e incorpóralos. Vierte un buen chorro de aceite, vinagre y una pizca de sal. Mezcla suavemente y deja macerar durante 6-7 minutos.
En el último momento, pela el pepino, córtalo en rodajas finas y ponlas alrededor de la fuente de los puerros, decorando. Salsea con la vinagreta y sirve.

PUERROS Y CEBOLLETAS CON SALSA ROMESCO

Ingredientes: 4 p.

12 PUERROS FINOS
12 CEBOLLETAS PEQUEÑAS SAL

PARA LA SALSA ROMESCO:
12 AVELLANAS
12 ALMENDRAS
2 DIENTES DE AJO
2 ÑORAS
1 TROZO DE TOMATE
1 REBANADA DE PAN
1 TROZO DE GUINDILLA ACEITE DE OLIVA VIRGEN
1 CUCHARADA DE VINAGRE SAL

Limpia los puerros, retirándoles los bigotes y las capas ex ternas. Ponlos a cocer en una cazuela amplia con agua y una pizca de sal. En 15 minutos estarán a punto. Retíralos y escúrrelos.
Pon las ñoras a cocer en una cazuela con agua durante 10 minutos. Retírales la carne. Quita la corteza del pan y pon la miga en remojo.
Aplasta las avellanas y las almendras con un cuchillo, pícalas un poco y colócalas en el mortero. Pica un poco los dientes de ajo e incorpóralos y maja todo bien. Añade la carne de las ñoras, el trocito de guindilla y la miga de pan. Vuelve a majar todo bien. Vierte aceite (1 vasito) poco a poco, sigue ligando y agrega un chorrito de vinagre. Pela el tomate, corta un trozo en daditos pequeños, incorpóralo al mortero y mezcla bien.
Limpia las cebolletas, sazónalas y cocínalas en la plancha con unas gotas de aceite durante 8-10 minutos.
Coloca los puerros y las cebolletas en una fuente amplia y acompaña con la salsa.

QUICHE DE ESPÁRRAGOS

Ingredientes: 4 p.

1/4 DE KG DE PASTA DE HOJALDRE
12 ESPÁRRAGOS TRIGUEROS
100 G DE JAMÓN SERRANO
4 HUEVOS
3 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO SAL PIMIENTA
300 G DE NATA RODAJAS DE TOMATE FRITO

Limpia los espárragos, retírales las partes duras y cuécelos en agua con sal durante unos 6 minutos (dependerá del grosor de los espárragos). Sácalos y escúrrelos bien.
Ex tiende la pasta de hojaldre y colócala sobre un molde haciéndole un reborde. Pincha la masa y horneala durante 15 minutos aprox imadamente a unos 180 grados (si se levanta, aplástala con ayuda de un paño limpio).
Después coloca los espárragos encima y prepara una mezcla con los huevos, el parmesano, el jamón picado, sal, pimienta y la nata. Ex tiende la mezcla encima de los espárragos e introduce de nuevo al horno a unos 180 grados durante 30 minutos aprox imadamente.
Una vez desmoldado puedes adornarlo con rodajas de tomate frito.

QUICHE DE PUERROS

Ingredientes: 4 p.

1 LÁMINA DE HOJALDRE DE 200 G
10 PUERROS PEQUEÑOS
3 HUEVOS
1 VASO DE LECHE EVAPORADA
8 LANGOSTINOS SAL PIMIENTA NEGRA MOLIDA PEREJIL PICADO

PARA LA SALSA DE PIMIENTOS:
1 PIMIENTO MORRÓN
1 L DE CALDO DE CARNE
1 CEBOLLA
1 DIENTE DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Estira el hojaldre, ponlo en un molde de forma redonda y pínchalo. Coloca los bordes y hornea a 190 grados durante 15 minutos.
Para la salsa de pimiento, pica la cebolla, el diente de ajo y el pimiento y ponlos a pochar en un cazo con un poco de aceite. Sazona y añade el caldo de carne. Déjalo cocer a fuego suave 15 minutos aproximadamente. Tritura y pasa todo por un chino.
Mezcla los huevos batidos con la leche evaporada, poniendo a punto de sal y espolvoreando con perejil picado.
Intercala sobre el hojaldre los puerros cocidos y los langostinos pelados, salpimienta. Cubre con la crema y hornea hasta que cuaje, unos 20-25 minutos a 180 grados. Para terminar, espolvorea con perejil picado.
Sirve el quiche de puerros y langostinos acompañado con la salsa de pimiento.

RAGÚ DE JUDÍAS VERDES

Ingredientes: 4 p.

700 G DE JUDÍAS VERDES COCIDAS

12 ALMEJAS

16 GAMBAS O LANGOSTINOS

150 G DE SALMÓN LIMPIO

1 CEBOLLA

2 DIENTES DE AJO

1 VASO DEL CALDO DE COCER LAS JUDÍAS VERDES

1 CUCHARADA DE HARINA PIMIENTA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

En una cazuela con aceite rehoga la cebolla y los ajos picados. A continuación agrega las gambas (o langostinos) peladas y las almejas. Sigue rehogando hasta que se abran estas últimas.

Después añade la harina dorándola sin que se queme, moja con el caldo y agrega las judías cocidas.

Por último, echa el salmón troceado, salpimentado y previamente salteado en un poco de aceite.

Mezcla bien todos los ingredientes, pon a punto de sal y sirve bien caliente

ROLLITOS DE BERZA CON PANCETA Y SOJA

Ingredientes: 4 p.

12 HOJAS DE BERZA

2 HUEVOS

8 LONCHAS DE PANCETA AHUMADA UNOS BROTES DE SOJA

1 CEBOLLETA

1 DIENTE DE AJO

1/2 VASO DE VINO BLANCO

1/2 VASO DE SALSA DE SOJA

80 G DE MIGA DE PAN HARINA DE MAÍZ HARINA HUEVO BATIDO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

Pon la miga de pan en remojo con un poco de agua.

Pon los huevos a cocer en una cazuela con agua hirviendo. Deja cocer durante 10 minutos aprox imadamente. Enfríalos y pélalos.

Escalda las hojas de berza en una cazuela con agua hirviendo (2-3 minutos) y escúrrelas.

Para el relleno, pica el diente de ajo y dóralo en una sartén con un poco de aceite. Añade la panceta picada, rehógala un poco, e incorpora los brotes de soja y la miga de pan. Pica los huevos cocidos, añádelos, mezcla bien y pon a punto de sal. Rellena las hojas de berza y envuélvelas. Pasa los rollitos por harina y huevo y fríelos en una sartén con aceite. Para la salsa, pica la cebolleta finamente y ponla a pochar en una sartén con aceite. Cuando se dore un poco vierte el vino y la salsa de soja y deja reducir. Si fuera necesario, lígala con un poco de harina de maíz refinada diluida en agua.

Sirve en una fuente, coloca los rollitos en el fondo y salsea ligeramente. Sirve el resto de la salsa aparte.

ROLLITOS DE ESPÁRRAGOS VERDES Y SALMÓN CON SALSA DE QUESO

Ingredientes: 4 p.

20 ESPÁRRAGOS VERDES

4 LONCHAS DE SALMÓN AHUMADO

4 TIRAS FINAS DE PUERRO

2 DIENTES DE AJO

200 G DE SETAS

1 CUCHARADA DE ALCAPARRAS

300 ML DE NATA

100 G DE QUESO TIERNO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pon la nata a reducir en una cazuela. Cuando haya reducido (10 minutos aprox imadamente) ralla encima el queso y mezcla bien.
Limpia los espárragos y córtales la parte baja del tallo. Sálalos y fríelos en una sartén con aceite durante 4-5 minutos. Escúrrelos bien.
Envuelve 5 espárragos con una loncha de salmón ahumado y átalos con las tiras de puerro escaldadas.
Pica los dientes de ajo en láminas y ponlos a freír en una sartén con un poco de aceite, añadiendo las setas limpias y troceadas a mano. Sazona y saltea brevemente.
Sirve los rollitos en platos individuales o en una fuente grande. Pica las alcaparras y espolvorea los rollitos. Acompáñalos con las setas y la salsa de queso.

ROLLITOS DE PENCAS RELLENAS

Ingredientes: 4 p.

8 HOJAS DE ACELGA GRANDES
200 G DE PATÉ DE AVE
2 PATATAS
1/2 L DE CALDO
1/2 L DE NATA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia las acelgas y separa las hojas de las pencas. Retira los hilos de las pencas y ponlas a cocer en una olla rápida durante 5 minutos. Pon agua a hervir en otra cazuela y escalda brevemente las hojas, escúrrelas y resérvalas.
En otra cazuela pon la mitad del paté (100 g) con la nata y el caldo y deja reducir durante 20 minutos. Rellena las pencas de 2 en 2 con el resto del paté. Envuelve los rollitos con las hojas y colócalos en una fuente de horno untada ligeramente con aceite e introduce en el horno a 175 grados durante 5 minutos. Pela las patatas, córtalas en rodajas finas, sazona y fríelas en una sartén con aceite. Pon en el fondo de una fuente un poco de salsa, encima coloca los rollitos y alrededor las patatas.

ROLLITOS DE VERDURAS

Ingredientes: 4 p.

1/4 DE KG DE HOJALDRE
300 G DE JUDÍAS VERDES
100 G DE GUISANTES DESGRANADOS
12 ESPÁRRAGOS TRIGUEROS
2 O 3 ZANAHORIAS
1 HUEVO CREMA DE JUDÍAS VERDES SAL

PARA LA VELOUTÉ: EL CALDO DE LA COCCIÓN DE LAS VERDURAS
1 CUCHARADA DE HARINA ORÉGANO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Comienza cociendo las verduras limpias y troceadas: judías, zanahorias, guisantes y 8 puntas de espárragos. Deja cocer en agua con un poco de sal entre 12 y 15 minutos. Aparte, haz una velouté espesa rehogando una cucharada de harina en aceite, añade una pizca de orégano, otra de sal y el caldo de la cocción de las verduras, poco a poco, sin dejar de remover. Seguidamente incorpora las verduras escurridas y mézclalo todo bien. Pon a punto de sal y deja que enfríe.
Estira el hojaldre y pártelo en cuadrados. Coloca parte del relleno en cada cuadrado y envuélvelo haciendo un rollo. Cierra los bordes y unta con huevo batido. Adorna los rollos con trocitos de hojaldre y píntalos todos con huevo batido. Colócalos en una placa de horno y hornea a 170 grados durante 18-20 minutos aprox imadamente.
Sirve los rollitos de hojaldre en una fuente con el fondo cubierto con una crema de judías verdes caliente. Decora con las otras 4 puntas de espárragos sobrantes.

ROMANESCO CON PIÑONES

Ingredientes: 4 p.

1 ROMANESCO
2 ZANAHORIAS
2 PATATAS
3 DIENTES DE AJO
100 G DE PANCETA IBÉRICA
50 G DE PIÑONES
2 CUCHARADAS DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Pela las patatas y las zanahorias y trocéalas. Saca los ramilletes del romanesco y pásalos por agua. Pon todo a cocer en una olla rápida con un poco de agua. En 4-5 minutos estará a punto.
Escurre la verdura (reserva el caldo) y colócala en una fuente resistente al calor.
Pon un poco de aceite en una cazuela, añade la panceta cortada en taquitos, los dientes de ajo picados finamente y los piñones (reserva unos pocos). Dora todo un poco, agrega la harina y rehógala. Vierte poco a poco el caldo de verduras, sazona y cocina durante unos 5 minutos sin dejar de batir. Espolvorea con perejil picado, mezcla bien, sirve sobre la verdura y gratina en el horno.
Mientras, pon los piñones reservados anteriormente en una sartén al fuego y tuéstalos.
Retira la fuente del horno, espolvorea la fuente con los piñones y sirve.

SAN JACOBOS DE CALABACÍN

Ingredientes: 4 p.

1-2 CALABACINES
8 LONCHAS DE JAMÓN SERRANO
8 LONCHAS DE QUESO GRASO SAL HUEVO BATIDO • HARINA PAN RALLADO
1 CUCHARADITA DE LEVADURA ACEITE DE OLIVA VIRGEN
2 DIENTES DE AJO PIMIENTOS ROJOS ASADOS Y PELADOS

Corta el calabacín en rodajas.
Prepara los san jacobos colocando una rodaja de calabacín, un trozo de queso, otro de jamón y, por último, otra rodaja de calabacín.
Pásalos por harina con levadura, huevo batido y pan rallado y fríelos en abundante aceite.
En un bol pon unos pimientos asados y pelados en tiras. Añade los dientes de ajo, pelados y muy picados, y aliña con sal y aceite de oliva.
Sirve los san jacobos en una fuente acompañados con la ensalada de pimientos rojos.

SETAS GRATINADAS

Ingredientes: 4 p.

1,5 KG DE SETAS

1 CEBOLLETA

2 DIENTES DE AJO SAL ACEITE DE OLIVA VIRGEN

1/2 L DE BECHAMEL LIGERA PEREJIL PICADO

Pon a pochar la cebolleta y los ajos picados muy fino en una cazuela ancha con aceite. Añade las setas bien limpias y troceadas. Sazona y deja que cueza a fuego suave durante 10 minutos aprox imadamente.
Espolvorea con perejil picado y ponlo en una fuente o en platos, escurriendo el aceite. Napa con la salsa bechamel, sin cubrir del todo, y gratina en el horno durante 2 minutos. Si quieres, puedes servir el plato sin gratinar.

SORPRESAS DE ACELGA

Ingredientes: 6 p.

1/2 KG DE ACELGAS
2 PATATAS
2 CEBOLLAS
3 ZANAHORIAS
2 DIENTES DE AJO
40 G DE PIÑONES
40 G DE ARROZ
6 CUADRADOS DE PASTA DE HOJALDRE Y RECORTES
1 HUEVO BATIDO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL
1 RAMA DE PEREJIL

Lava las acelgas y pica las pencas en dados y las hojas en juliana fina. Pela las patatas y pícalas en dados. Pon todo a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal.
Cuando estén cocidas (10 minutos) escúrrelas, pásalas a un plato y reserva el caldo. Pela y pica finamente las zanahorias y una cebolla. Añádelas junto con el arroz a la cazuela del caldo, cuece durante 15 minutos y tritura con una batidora eléctrica.
Pica la otra cebolla y los dientes de ajo y ponlos a pochar en una sartén con un poco de aceite. Cuando se dore agrega los piñones y saltea brevemente. Vierte sobre las acelgas y mezcla bien.
Ex tiende las láminas de hojaldre, unta huevo batido con un pincel en los bordes y rellénalos con la farsa. Ciérralos y aplasta los bordes con la punta de un tenedor. Unta la superficie superior con huevo batido y decora con los recortes de hojaldre. Coloca los hojaldres sobre una placa de horno forrada con papel de aluminio e introduce en el horno a 230 grados durante 12-15 minutos.
Pon la salsa en el fondo de la fuente y coloca encima los hojaldres, decorando con una rama de perejil.

SUFLÉ DE VEGETALES

Ingredientes: 4 p.

200 G DE JUDÍAS VERDES
12 ESPÁRRAGOS VERDES
3 ZANAHORIAS
4 HUEVOS
2 TROZOS DE MANTEQUILLA HARINA
1/2 VASO DE LECHE PIMIENTA SAL
PARA LA CREMA DE VERDURAS:
100 G DE ESPINACAS
2 PATATAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia, trocea y cuece en agua con sal por separado las zanahorias, las judías y los espárragos. Escurre y reserva.
Para preparar la crema, pon en un cazo medio litro de agua, sal y un chorro de aceite y cuece las patatas peladas y troceadas. Añade también las espinacas bien limpias. Deja cocer unos 15 minutos, pásalo por el pasapurés y reserva.
En una sartén con mantequilla saltea las verduras cocidas y condiméntalas con pimienta molida. Una vez salteadas introdúcelas en un molde untado con mantequilla y espolvoreado con harina.
Aparte, en otra sartén con mantequilla rehoga 1 cucharada de harina. Agrega las yemas de los huevos y mezcla. Moja con la leche y sigue removiendo. Agrega la crema, mezcla y añade sobre las claras que habrás montado. Mezcla con cuidado. Vierte sobre el molde y hornea a 170 grados durante 15 minutos. Sirve inmediatamente.

TARTA DE ENDIBIAS

Ingredientes: 4 p.

8 ENDIBIAS
8 LONCHAS DE JAMÓN SERRANO
8 LONCHAS DE QUESO DE FUNDIR
1/4 DE KG DE HOJALDRE SAL

Cuece las endibias en agua con sal durante 15 minutos aprox imadamente. Escurre y reserva.
Estira el hojaldre en un molde para el horno, pínchalo con un tenedor y horméalo durante 15 minutos a 180 grados.
Abre las endibias por la mitad y colócalas sobre el hojaldre. Tápalas con unas lonchas de jamón y cubre todo con el queso. Gratina durante 2 o 3 minutos y sirve.

TARTA DE REQUESÓN CON VERDURAS

Ingredientes: 4 p.

- **300 G DE PASTA BRISÉ (SIN AZÚCAR)**
- **3 HUEVOS**
- **150 G DE REQUESÓN**
- **1 VASO DE NATA LÍQUIDA**
- **60 G DE QUESO FRESCO**
- **2 CALABACINES**
- **4 TOMATES PEQUEÑOS**
- **2 PIMIENTOS VERDES UN PUÑADO DE JUDÍAS VERDES**
- **1/2 ZANAHORIA**
- **1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN ACEITE DE OLIVA VIRGEN MANTEQUILLA HARINA SAL PIMIENTA**

Estira la pasta brisé sobre una superficie enharinada. A continuación, unta con mantequilla un molde, enharínalo y fórralo con la pasta.

Bate los huevos con el requesón, la nata, el queso y el pimentón, trabajando la mezcla hasta que obtengas una crema. Vierte la crema en el molde y métela en el horno (previamente calentado) a 180 grados durante 20 minutos.

Pela las verduras, parte los pimientos por la mitad y córtalos en tiras finas al igual que los calabacines, de los que también sacaremos unas tiras de las cortezas. Quita las puntas de las judías y pícalas en trocitos. Y por último, corta en tiras la zanahoria. Corta los tomates en rebanadas gruesas.

En una cazuela con un poco de agua y una cucharada de aceite cuece los pimientos, los calabacines, la zanahoria y las judías. Una vez cocidos escurre y salpimiéntalos.

Saca la tarta del horno y decórala con las verduras cocidas y las rodajas de tomate.

Vuelve a hornear la tarta con las verduras 5 minutos y sirve.

TARTA DE TOMATE

Ingredientes: 4 p.

400 G DE TOMATES
200 G DE HOJALDRE
90 G DE QUESO RALLADO
30 G DE MANTEQUILLA
1/2 VASO DE NATA
2 HUEVOS
1 CEBOLLA HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA

Escalda los tomates y déjalos escurrir en un colador.
Aparte, bate los huevos, añade la nata batida, el queso rallado y un trocito de mantequilla. Mezcla todo bien hasta conseguir una masa homogénea.
Ex tiende el hojaldre y forra con él un molde (23 cm de diámetro) de fondo desmoldable, cubre con el tomate picado, salpimienta y encima pon la masa del relleno. Introduce en el horno caliente a 180 grados durante 25-35 minutos.
Mientras, corta la cebolla en aros finos. Pásalos por harina y fríelos en abundante aceite. Servirán para adornar y acompañar a la tarta cuando esté lista.

TARTALETAS DE ALCACHOFAS CON VELOUTÉ DE JAMÓN

Ingredientes: 4 p.

1/4 DE KG DE HOJALDRE

1 LATA DE ALCACHOFAS DE 300 G

1/2 L DE CALDO DE POLLO Y JAMÓN

1 CEBOLLETA

2 DIENTES DE AJO

1/2 PIMIENTO VERDE

100 G DE JAMÓN SERRANO

2 CUCHARADAS DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Estira el hojaldre y cubre con él pequeños moldes individuales. Recorta los sobrantes, cubre con otro molde del mismo tamaño y rellénalos de garbanzos. Introduce en el horno (previamente calentado) a 180 grados durante 20 minutos. A los 3 minutos retíralos del horno y presiona (teniendo cuidado de no quemarte) suavemente sobre los garbanzos para que el hojaldre se asiente.

Pica la cebolleta, los dientes de ajo y el pimiento verde finamente y pon todo a pochar en una sartén con aceite. Incorpora el jamón picado en taquitos y las alcachofas.

Para la velouté, pon un poco de aceite en una sartén, agrega una cucharada de harina, rehoga bien y vierte el caldo poco a poco, pon a punto de sal, sin dejar de remover.

Rellena los hojaldres con las alcachofas con jamón, vierte encima de cada hojaldre un poco de la velouté y gratina en el horno.

Retira del horno y sirve.

TARTALETAS DE VERDURA

Ingredientes: 4 p.

4 TARTALETAS DE HOJALDRE

1 COLIFLOR PEQUEÑA

1 PUERRO •1 CALABACÍN

1 ZANAHORIA

4 JUDÍAS VERDES

3 DIENTES DE AJO

1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA

1 CUCHARADA DE HARINA

1 VASO DE LECHE

2 CUCHARADAS DE SALSA DE TOMATE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL •PEREJIL

Pica la coliflor, el puerro, la zanahoria, las judías y los dientes de ajo. Cuece todo durante 15 minutos en una vaporera con agua, sal y perejil.

Para la bechamel, pon la mantequilla en una cazuela, añade la harina, rehógala y vierte la leche poco a poco, sin dejar de remover. Añade salsa de tomate para darle color.

Rellena las tartaletas con la verdura. Cúbrelas con la bechamel y hornea 2 minutos a 200 grados.

Corta el calabacín en rodajas y fríelas en una sartén con aceite.

Sirve cada tartaleta en el centro de un plato y decora con el calabacín frito.

TEMPURA DE VERDURAS

Ingredientes: 4 p.

1 CALABACÍN •1 ALCACHOFA
4 ZANAHORIAS PEQUEÑAS
8 RAMILLETES DE BRÓCOLI
2 CEBOLLETAS
8 JUDÍAS VERDES
8 AJOS FRESCOS ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PARA LA TEMPURA:
200 G DE HARINA • 1 YEMA DE HUEVO

PARA LA VINAGRETA:
1/2 VASO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN
1 CUCHARADA DE SALSA DE SOJA
2 CUCHARADAS DE VINAGRE DE MÓDENA PEREJIL PICADO • SAL

Para la tempura, mezcla en un bol la harina, la yema, 1 vaso de agua fría y la sal hasta que quede una masa homogénea y sin grumos.
Limpia las verduras y trocéalas a tu gusto, es preferible que queden en trozos de bocado. Pásalas, una a una, por la tempura y fríelas por los dos lados en una sartén con abundante aceite.
A medida que se vayan haciendo pásalas a un plato cubierto con papel de cocina para que escurran el aceite.
Mezcla bien los ingredientes de la vinagreta en un bol.
Para servir, coloca las verduras rebozadas bordeando una fuente y en el centro el bol de la vinagreta.

TERRINA DE VERDURAS CON QUESO

Ingredientes: para un molde

1/4 DE KG DE ZANAHORIAS
1/4 DE KG DE JUDÍAS VERDES
200 G DE HABAS FRESCAS PELADAS
200 G DE PIMIENTOS ROJOS Y VERDES
200 G DE GUISANTES FRESCOS PELADOS
5 CUCHARADA DE NATA
8 HOJAS DE GELATINA BLANCA
300 G DE QUESO FRESCO SAL PIMIENTA UNA PIZCA DE ALBAHACA SECA PEREJIL PICADO SALSA DE TOMATE
2 HUEVOS COCIDOS

Pica finamente las zanahorias, las judías y los pimientos y ponlos a cocer en 3/4 de litro de agua durante 3 minutos. Luego añade los guisantes y las habas y deja cocer otros 4 minutos más. Escurre con cuidado las verduras y reserva el caldo.
Añade a éste la nata y deja que siga cociendo hasta que se reduzca a un cuarto de litro aprox imadamente. Retira del fuego y espera a que se enfríe. Pon la gelatina en remojo en agua fría (5 minutos) y después escúrrela. Calienta 5 cucharadas de caldo y disuelve en él la gelatina.
Bate el queso fresco con el resto del caldo y añade la gelatina disuelta. Salpimienta las verduras cocidas y espolvoréalas con albahaca antes de incorpóralas y mezclarlas con la pasta de queso. Vierte esta mezcla en el molde y alísala. Mete en el refrigerador y deja que se endurezca (6 horas aprox imadamente).
Sirve colocando en el fondo del plato una capa de salsa de tomate, encima una porción de la terrina, adorna con una rodaja de huevo cocido y espolvorea con perejil picado.

TOMATES AIRBAG

Ingredientes: 4 p.

4 TOMATES
1/2 MANITA DE CERDO COCIDA
2 CHAMPIÑONES
2 PIMIENTOS VERDES PEQUEÑOS
2 DIENTES DE AJO
4 HUEVOS 50 G DE JAMÓN SERRANO PAN RALLADO PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Corta la parte superior de los tomates, y hazles un asiento cortando también la parte inferior. A continuación vacíalos, reservando la pulpa. Coloca los tomates en una fuente de horno, sazona y rocíalos con un poco de aceite. Hornea a 160-170 grados durante 10-12 minutos.
En una sartén con aceite saltea los ajos, los pimientos y los champiñones, todo picado. Sazona y añade parte de la pulpa del tomate. Déjalo pochar unos minutos. Cuando esté bien pochado agrega la manita de cerdo picada, mezcla bien y rellena con este preparado los tomates ya horneados.
Por último, coloca encima de cada tomate un huevo. Espolvorea con pan rallado, perejil picado y sal. Gratínalos durante 2 minutos, hasta que cuajen los huevos.
Sirve los tomates decorados con unas tiras de jamón serrano.

TOMATES CALIENTES DOS GUSTOS

Ingredientes: 4 p.

4 TOMATES
8 CUCHARADAS DE ARROZ BLANCO COCIDO
300 G DE CARNE PICADA
1 CEBOLLA
4 DIENTES DE AJO
2 PATATAS
1/2 L DE SALSA DE TOMATE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA

Corta la parte superior de los tomates y vacía su interior con cuidado. Introduce las tapas de tomate, de canto, en el interior de los mismos de forma que quede el mismo hueco a la izquierda y a la derecha.
En una sartén con un chorro de aceite pocha la cebolla y dos dientes de ajo picados. Agrega la carne salpimentada y saltea. Pica la carne del tomate y échala a la sartén. Rellena la mitad de cada tomate con el salteado de carne y la otra mitad con el arroz blanco. Retira la tapa que separa las dos mitades. Coloca los tomates en una tartera con un poco de aceite y medio vaso de agua. Sazona y mete al horno caliente a 180 grados durante 10-12 minutos aproximadamente.
Mientras tanto, fríe las patatas cortadas en tiras en una sartén con abundante aceite caliente y otros 2 dientes de ajo.
Para servir, coloca los tomates en una fuente cubierta con salsa de tomate y acompaña con las patatas fritas.

TOMATES RELLENOS CON SALSA DE PIMIENTOS VERDES

Ingredientes: 4 p.

4 TOMATES GRANDES

100 G DE PASTA (CODITOS COCIDOS)

150 G DE CARNE DE TERNERA

30 G DE QUESO PARMESANO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL • PIMIENTA PARA LA SALSA:

3 PIMIENTOS VERDES

1 PATATA MEDIANA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Para la salsa, trocea la patata pelada y los pimientos y ponlos a rehogar en una cazuela con aceite. Sazona y añade agua hasta cubrir. Deja cocer durante 15 minutos y tritura.
Pela los tomates y vacíalos por la parte inferior. Reserva la pulpa.
Trocea la carne finamente y saltéala en una sartén con aceite. Añade la pulpa de los tomates y los coditos. Mezcla bien y salpimienta la farsa.
Sazona los tomates y colócalos sobre una fuente de hornear. Rellénalos y espolvoréalos con el queso. Introduce en el horno durante 6-8 minutos a 200 grados.
Para servir, cubre el fondo del plato con la salsa de pimientos y coloca encima los tomates rellenos.

TOMATES RELLENOS CON SALSA ESPAÑOLA

Ingredientes: 4 p.

4 TOMATES HERMOSOS ACEITE DE OLIVA VIRGEN PARA EL RELLENO:
300 G DE CARNE PICADA
1 CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO SAL • PIMIENTA PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PARA LA SALSA ESPAÑOLA:
2 TOMATES MADUROS
2 ZANAHORIAS
2 CEBOLLAS
2 DIENTES DE AJO
400 G DE PUNTAS DE CARNE
1 VASO DE VINO BLANCO
1/2 L DE CALDO DE CARNE ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Primero prepara la salsa española. Pocha en una cazuela con un chorro de aceite los tomates, las cebollas, las zanahorias y los ajos, todo picado. Seguidamente agrega las puntas de carne, que previamente habrás tostado en el horno. Agrega el vino y el caldo o agua y deja cocer a fuego lento durante una hora. Pon a punto de sal y retira la carne antes de triturar todo con ayuda de la batidora. Cuela la salsa y reserva.
Para el relleno, pica muy fina la cebolla y ponla a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Agrega los ajos picados y la carne de los tomates, que habrás vaciado con cuidado (para hacerlo, córtales una boina y con ayuda de una cucharilla vacíalos todo lo que puedas, con cuidado de no destrozarlos). Después agrega la carne picada y el perejil, también picadito. Salpimienta y rehoga todo. Cuando esté en su punto rellena con esta mezcla todos los tomates y colócalos en una placa de horno. Riégalos con un chorrito de aceite y otro de agua. Hornéalos a 170 grados durante 30 minutos. Para servir, coloca los tomates asados sobre una fuente con el fondo cubierto de salsa española.

TOMATES RELLENOS DE ARROZ

Ingredientes: 4 p.

4 TOMATES
200 G DE ATÚN EN ACEITE DE OLIVA
2 CUCHARADAS DE ARROZ
2 AJOS
2 CEBOLLETAS
1 CEBOLLA HARINA
1 VASO DE LECHE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA NEGRA

Cuece el arroz en abundante agua sazonada con sal. Escurre, enfría con agua fresca y reserva. Corta los tomates por la parte superior, vacíalos con una cucharita, pica la carne y resérvala. Pica finamente las cebolletas y los dientes de ajo. Saltéalos en una sartén en aceite. Agrega la carne del tomate, el atún desmigado, el arroz. Sazona y cocina un poco para que se evapore el líquido y quede un relleno compacto. Para hacer la bechamel, pon 3 cucharadas de aceite en una cazuela, añade 1 cucharada de harina removiendo y, por último, vierte la leche poco a poco, mezclando bien.
Salpimienta. Rellena los tomates con la farsa, cúbrelos con la bechamel e introduce en el horno a 200 grados 20 minutos. Corta la cebolla en aros, pasa por harina, fríelos y sirve con los tomates.

TOMATES RELLENOS DE POLLO

Ingredientes: 4 p.

4 TOMATES GRANDES
1 PECHUGA DE POLLO
200 G DE JAMÓN SERRANO
2 DIENTES DE AJO
1/2 L DE SALSA DE ALBÓNDIGAS O DE REDONDO
1/2 L DE SALSA BECHAMEL SAL ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Para vaciar los tomates, corta una lonchita de la parte inferior con un cuchillo bien afilado, vacíalos y resérvalos. Pica la pulpa finamente.
Pica también la pechuga de pollo y el jamón. Pica los ajos y dóralos en una sartén, añade la pechuga (sazonada) y el jamón. Saltéalo a fuego fuerte. Después agrega la carne del tomate y déjalo cocer a fuego suave durante 5 o 6 minutos para que el agua del tomate se evapore. Ponlo a punto de sal. Rellena los tomates con esta fritada y cúbrelos con la salsa bechamel. Encima vierte un chorrito de aceite. Si quieres que los tomates queden bien hechos horméalos a 170 grados durante 15 o 20 minutos. Si quieres que quede crudo bastará gratinarlos durante un par de minutos (también puedes gratinar las tapas que has cortado de los tomates y colocarlas encima). Coloca en el fondo de una fuente la salsa caliente de albóndigas o de redondo, pon encima los tomates gratinados y sirve.

TOMATES RELLENOS DE VERDURA Y QUESO TIERNO

Ingredientes: 4 p.

2 TOMATES GRANDES
1/2 CALABACÍN
12 ESPÁRRAGOS VERDES
100 G DE JUDÍAS VERDES
150 G DE QUESO TIERNO
100 G DE JAMÓN SERRANO
100 G DE CECINA
1 VASO DE LECHE
1 CUCHARADA DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

Limpia los tomates y córtalos por la mitad. Vacíalos con una cucharita. Tira las pepitas y reserva la carne.

Pica el jamón y saltéalo en una sartén con aceite. Agrega las judías verdes y el calabacín picados en taquitos. Rehoga brevemente e incorpora la pulpa de los tomates.

Trocea el queso en dados y añádelos al salteado. Rellena los tomates y cocínalos en el horno a 200 grados durante 10 minutos.

Para la bechamel, pon un poco de aceite en una cazuela, agrega la harina y rehoga brevemente. Vierte la leche poco a poco y cocina hasta que espese. Sazona y espolvorea con un poco de perejil picado. Retira los tomates del horno, nápalos e introduce nuevamente en el horno para gratinar.

Pica los espárragos verdes en taquitos y rehoga brevemente en una sartén con un poco de aceite. Incorpora la cecina cortada en taquitos y saltea.

Sirve medio tomate relleno por ración y adorna con el salteado de espárragos y cecina.

VERDURA SALTEADA CON ALMEJAS

Ingredientes: 4 p.

200 G DE JUDÍAS VERDES
300 G DE ZANAHORIAS
200 G DE ACELGAS
100 G DE ESPINACAS
150 G DE SETAS
1/4 DE KG DE ALMEJAS
1 CALAMAR
2 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece en una cazuela con agua, sal y un chorro de aceite toda la verdura bien limpia y troceada durante unos 15 minutos (las judías verdes, las zanahorias, las acelgas y las espinacas).

En otra cazuela con aceite prepara un sofrito con dos dientes de ajo fileteados. Cuando estén dorados añade las setas limpias y, en láminas. Sazona y, una vez rehogadas, incorpora el calamar limpio y cortado en aros. Saltéalo brevemente y echa las verduras cocidas bien escurridas sobre el sofrito. Mézclalo todo bien.

Pon en una cazuela la almejas con un poco de agua y sal y deja que se abran.

Sirve la verdura y acompáñala con las almejas y su caldo de cocción.

VERDURAS A LA PLANCHA

Ingredientes: 4 p.

1 CALABACÍN

1 BERENJENA

8 ESPÁRRAGOS VERDES

1 PIMIENTO VERDE

1 PIMIENTO ROJO

2 TOMATES

2 HOJAS DE ALBAHACA

1 RAMA DE TOMILLO UNAS TIRAS DE CEBOLLINO ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE SAL FINA Y DE MALDON PIMIENTA

Calienta bien la plancha. Limpia las verduras y corta la berenjena en bastones, los pimientos en tiras, los espárragos retirando la parte inferior del tallo y el calabacín en rodajas.

Pon un poco de aceite sobre la plancha, coloca las verduras sazonadas y cocínalas por los dos lados durante 6-8 minutos.

Pela los tomates y córtalos en dados. Ponlos sobre la plancha hasta que se hagan. Pásalos a un bol, vierte un buen chorro de aceite y pimienta molida. Añade las hojas de albahaca picadas, las hojitas de tomillo y el cebollino picado. Agrega un chorrito de vinagre y mezcla bien.

Sirve las verduras en una fuente amplia y aliña con la vinagreta de tomate. Espolvorea con un poco de sal de Maldon.

VERDURAS ASADAS AL HORNO

Ingredientes: 4-6 p.

2 PIMIENTOS ROJOS
2 BERENJENAS
5-6 CEBOLLETAS
8 ESPÁRRAGOS VERDES
3 DIENTES DE AJO
ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL GRUESA

Envuelve uno a uno los pimientos, las berenjenas y las cebolletas en papel de aluminio. Coloca los paquetes en una bandeja de hornear e introduce en la parte baja del horno, previamente calentado a 200 grados. Asa durante 30-35 minutos.
Saca las verduras del horno. Retira los tallos de las berenjenas. Pela los pimientos, retirando la piel y las semillas y córtalos en tiras a lo largo.
Coloca todo en una fuente, a un lado las cebolletas, en el centro las berenjenas y al otro lado los pimientos. Sazona con sal gruesa.
Pon un poco de aceite en una sartén, añade los ajos cortados en láminas y los espárragos en trozos de bocado. Saltea brevemente, vierte sobre las verduras y presenta.

VERDURAS CON SALMÓN AHUMADO

Ingredientes: 4 p.

200 G DE SALMÓN AHUMADO

100 G DE JUDÍAS VERDES

1 PUERRO

1 PIMIENTO ROJO

1 PIMIENTO VERDE

1 ZANAHORIA • 1 CEBOLLA

1 ALCACHOFA

1 CALABACÍN

6 ESPÁRRAGOS VERDES

1 TOMATE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL •1 RAMA DE PEREJIL

Limpia las verduras.

Corta el puerro, los pimientos, las judías y las cebollas en juliana fina; la alcachofa y el calabacín en láminas y los espárragos en 4 a lo largo. Pela la zanahoria y con un pelador córtala en tiras. Pela el tomate y córtalo en 4 rodajas.

Coloca toda la verdura en un bol y aliña con sal y aceite.

Calienta la plancha y haz las verduras.

Sirve las verduras en una fuente y cubre con las rodajas de salmón, decorando con una rama de perejil.

VERDURAS EN PAPILLOTE

Ingredientes: 4 p.

1 CALABACÍN
2 PATATAS
3 PUERROS
2 ZANAHORIAS
12 RAMILLETES DE BRÓCOLI
12 RAMILLETES DE COLIFLOR
8 ESPÁRRAGOS VERDES
200 G DE HABAS PELADAS
200 G DE JUDÍAS VERDES ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pela las patatas y limpia el calabacín. Córtalos en rodajas finas. Limpia el resto de las verduras y corta las zanahorias en bastones, los puerros en tiras, las judías en rombos, el brócoli y la coliflor en ramilletes. Pela las habas y déjalas enteras. Por último, retira la parte baja del tallo de los espárragos.

Corta 4 trozos de papel de aluminio y vierte sobre cada uno un chorrito de aceite, coloca encima una fila de rodajas de patata y otra de calabacín. Pon encima las habas, un par de ramilletes de brócoli y de coliflor y unos bastones de zanahoria. Sazona e incorpora las judías, las tiras de puerro y los espárragos cortados por la mitad a lo largo. Sazona nuevamente y vierte otro chorrito de aceite sobre las verduras.

Cierra cada paquete sellando bien los bordes para que el cierre sea hermético y hornéalos a 225 grados durante 15 minutos.

Sirve cada paquete individualmente abriendo la parte superior en el momento de presentar.

VOLOVANES DE CALABACÍN CON JAMÓN Y QUESO

Ingredientes: 6 p.

1 LÁMINA Y MEDIA DE HOJALDRE

1 CEBOLLETA

1 PIMIENTO VERDE

1/2 CALABACÍN

1 TOMATE

3 HUEVOS

100 G DE JAMÓN COCIDO

200 G DE QUESO TIERNO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

Corta el hojaldre en 6 medias circunferencias. Enrolla los bordes sobre sí mismos para que queden con un relieve. Colócalos sobre una placa de hornear, pincha la parte central con un tenedor y coloca encima unos garbanzos secos. Bate un huevo y con un pincel unta suavemente los bordes. Introduce en el horno (caliente) a 180 grados durante 15-20 minutos.

Pica la cebolleta finamente y ponla a pochar en una sartén con un poco de aceite. Pica el pimiento verde y el calabacín e incorpóralos. Deja que se poche bien, pela el tomate, pícalo y añádelo. Sazona y cocina un poco, pica el jamón y añádelo. Saltea todo un poco.

Bate 2 huevos y añádelos, cocinándolos un poco sin que cuajen del todo. Vierte el preparado sobre los hojaldres.

Corta el queso en triángulos y cubre la farsa de los hojaldres. Introduce en el horno a gratinar.

Sirve y decora con una rama de perejil.

VOLOVANES DE SETAS

Ingredientes: 4 p.

8 VOLOVANES DE HOJALDRE HUEVO BATIDO

1/2 KG DE SETAS

2 DIENTES DE AJO

1 PIMIENTO VERDE

1 VASO DE CALDO DE CARNE

1 CUCHARADA DE HARINA

1 COPA DE JEREZ SECO O VINO BLANCO

1 CEBOLLA •SAL ACEITE DE OLIVA VIRGEN SALSA DE TOMATE

Pica la cebolla muy fina y póchala en una sartén con aceite junto con 2 ajos fileteados y el pimiento troceado hasta que se ablanden. Añade las setas limpias y troceadas. Sazona, agrega la harina y rehoga. Incorpora el vino y el caldo. Cuécelo todo junto 8 o 10 minutos hasta que espese.

Hornea los volovanes untados con huevo batido y rellénalos con las setas.

Coloca la salsa de tomate caliente en el fondo de una fuente y los volovanes encima y sirve.

ZANAHORIAS CON PANCETA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE ZANAHORIAS
150 G DE PANCETA
4 CEBOLLETAS
4 HUEVOS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pela las zanahorias y córtalas en rodajas.
Pica las cebolletas y ponlas a pochar en una cazuela con aceite, añade las zanahorias y sazona. Cuando esté todo pochado echa la panceta, que habrás rehogado aparte en una sartén con aceite. Después cúbrelo con agua y deja que cueza durante una hora aprox imadamente, poniendo a punto de sal.
Acompaña el guiso con unos huevos escalfados encima.
Por último, gratina durante 1 minuto y sirve.

ZANAHORIAS CON QUESO AL HORNO

Ingredientes: 4 p.

400 G DE ZANAHORIAS
1 CEBOLLA
1 DIENTE DE AJO
1 PIMIENTO VERDE
2 VASOS DE ARROZ
150 G DE PANCETA
200 G DE CREMA DE QUESO
2 HUEVOS
1/2 VASO DE LECHE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA

Pica la cebolla y el ajo y ponlos a pochar en una cazuela con aceite. Añade las zanahorias, previamente cocidas, picadas y saltea unos minutos.
En un bol mezcla la leche con los huevos. Añade una pizca de sal y de pimienta. Agrega el arroz cocido y mézclalo bien. Incorpora el salteado de zanahorias y vuelve a mezclar.
Coloca el conjunto en una fuente resistente al horno y cubre con el queso. Hornea unos 12-15 minutos a 160 grados.
Mientras, fríe en una sartén con aceite la panceta cortada en taquitos junto con el pimiento verde picado.
Sirve las zanahorias acompañadas con los taquitos de panceta.

AJO DE HARINA

Ingredientes: 4 p.

350 G DE SETAS

200 G DE CHORIZO FRESCO

200 G DE TOCINO IBÉRICO

3 PATATAS

2 TOMATES

1 PIMIENTO VERDE

4 DIENTES DE AJO

2 GUINDILLAS DE CAYENA UNAS HEBRAS DE AZAFRÁN UNOS CLAVOS CALDO DE VERDURAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

En una cazuela con aceite fríe los ajos enteros y pelados. Una vez fritos, retíralos y machaca en un mortero con los clavos, guindillas y azafrán. Reserva.

A continuación, en la misma cazuela, rehoga el tocino en trocitos y el chorizo, también troceado. Agrega las setas bien limpias y troceadas y sigue rehogando.

Añade las patatas peladas y troceadas y los tomates y el pimiento picados. Cuando esté todo rehogado moja con el caldo o agua hasta cubrir y deja cocer 25 minutos.

Desgrasa y pon a punto de sal.

Deja reposar 8-10 minutos y sirve.

ALBÓNDIGAS DE PATATA

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE PATATAS PARA PURÉ
150 G DE JAMÓN SERRANO
2 YEMAS DE HUEVO
3 CUCHARADAS DE QUESO RALLADO NUEZ MOSCADA SAL •PIMIENTA SALSA DE TOMATE HARINA •HUEVO BATIDO PAN RALLADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Pela y cuece las patatas en agua con sal y haz con ellas un puré espeso.
Después añádele el jamón picado, las 2 yemas de huevo, el queso rallado, una pizca de nuez moscada, sal y pimienta. Mézclalo todo bien y haz pelotitas con la masa.
Pásalas por harina, huevo y pan rallado y fríelas en abundante aceite caliente a fuego no demasiado fuerte.
Por último, sírvelas bien escurridas sobre la salsa de tomate caliente.

ALBÓNDIGAS DE PATATA Y CARNE

Ingredientes: 4 p.

400 G DE CARNE PICADA
1/4 DE KG DE PATATAS
1 PIMIENTO VERDE
2 HUEVOS
4 DIENTES DE AJO
1/2 L DE SALSA DE TOMATE
O ESPAÑOLA HARINA PAN RALLADO PIMIENTA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece las patatas en agua con sal. Deja enfriar, pélalas y haz con ellas un puré espeso pasándolas por el pasapurés.
En un bol mezcla el pimiento y 2 dientes de ajo picaditos, así como el pan rallado, la carne salpimentada y un huevo. Mézclalo todo bien. Agrega al puré y vuelve a mezclar bien.
Haz pelotitas con la masa, rebózalas en harina y huevo y fríelas en abundante aceite no muy caliente junto con los otros 2 dientes de ajo sin pelar.
Cuando estén doraditas añádelas a la cazuela con salsa de tomate o española y deja que se hagan entre 10 y 15 minutos a fuego lento. Sirve.

BOLAS DE PATATA RELLENAS DE CARNE Y QUESO

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE PATATAS
200 G DE CARNE PICADA
100 G DE QUESO TIERNO
2 PIMIENTOS ROJOS
1 PIMIENTO VERDE
1 CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO
3 HUEVOS HARINA PAN RALLADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

Pica los dientes de ajo finamente y pon a dorar en una sartén con un poco de aceite. Pica la cebolla e incorpórala. Dora todo bien. Sazona y espolvorea la carne picada con un poco de perejil picado. Incorpórala a la sartén y saltéala brevemente.
Limpia los pimientos y córtalos en bastones finos. Ponlos a pochar en una sartén con un poco de aceite. Pela las patatas, trocéalas y ponlas en una olla rápida con un poco de agua y una pizca de sal. Cuécelas durante 5 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor, retira el agua y pásalas por el pasapurés. Bate 1 huevo, espolvoréalo con perejil picado y añádelo al puré. Forma unas bolas de patata, rellénalas con un poco de carne picada y un trozo de queso. Pasa las bolas por harina, huevo batido y pan rallado y fríelas en una sartén con abundante aceite. Escúrrelas sobre papel de cocina. Sirve la fritada en el centro de la fuente y las bolas alrededor.

CAZUELA DE HÍGADO CON PATATAS

Ingredientes: 4 p.

800 G DE HÍGADO DE TERNERA

1 CEBOLLA

2 CUCHARADAS DE HARINA

2 DIENTES DE AJO

2 PATATAS

2 VASOS DE CALDO DE VERDURAS

1/2 VASO DE VINO BLANCO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL • PIMIENTA NUEZ MOSCADA PEREJIL PICADO

En una cazuela con un chorro de aceite pon a pochar la cebolla y los ajos picados. Añade una pizca de nuez moscada y cuando esté todo bien pochado agrega la harina y rehoga. Incorpora el vino blanco removiendo bien y el caldo.
Añade el hígado salpimentado y cortado en filetitos y deja que cueza unos minutos.
Fríe las patatas peladas y troceadas y una vez escurridas incorpóralas a la cazuela con el hígado. Espolvorea con perejil picado y deja que cueza otros 5 minutos.
Pon a punto de sal y sirve.

CAZUELA DE PATATAS Y KOKOTXAS DE BACALAO

Ingredientes: 4 p.

4 PATATAS
24 KOKOTXAS DESALADAS
10 DIENTES DE AJO
1/2 VASO DE TXAKOLI ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL FINA Y GRUESA
1/2 GUINDILLA ROJA PEREJIL PICADO

Pon agua a cocer en una cazuela y agrega el vino blanco. Pela las patatas, córtalas en rodajas gruesas y añádelas a la cazuela. Sazónalas y cuécelas durante 10 minutos a fuego lento. Escúrrelas y colócalas en una fuente grande.

Pela 7 dientes de ajo y ponlos a dorar en una cazuela amplia y baja con abundante aceite. Cuando se doren, pica en rodajas la mitad de la guindilla y añádela. Rehoga brevemente y retira todo (ajos y guindilla).

Sazona las kokotx as de bacalao, añádelas a la cazuela donde has rehogado los ajos y la guindilla, cocínalas durante un par de minutos, deja que se templen, retira parte del aceite y empieza a ligar el aceite meneando la cazuela con movimientos circulares. Vierte (poco a poco) el aceite retirado anteriormente y sigue ligándolo. Sírvelas en la fuente junto a las patatas. Adorna con los ajos y los trocitos de guindilla.

Pela y pica los otros 3 dientes de ajo y colócalos en el mortero. Agrega un poco de sal gruesa y un puñadito de perejil picado. Maja bien, vierte el aceite poco a poco, mezcla bien y riega las patatas.

CROQUETAS DE GAMBA Y PATATA

Ingredientes: 4 p.

3-4 PATATAS
16 GAMBAS
1 VASO DE SALSA DE TOMATE
1 DIENTE DE AJO HARINA
2 HUEVOS PAN RALLADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

Pela las gambas, retirándoles la cabeza y la cáscara, pero dejándoles la punta de la cola. Sazónalas.
Pon las patatas a cocer en una cazuela con agua. Pélalas, pásalas por el pasapurés y sazónalas.
Pica el diente de ajo y un poco de perejil, coloca en el mortero y maja bien hasta que quede una mezcla homogénea. Añádelo al puré y mezcla bien.
Coge una porción de puré de patatas, como del tamaño de una albóndiga, coloca en el interior una gamba (dejando la cola fuera) y cubre con el puré. Pásalas por harina, huevo batido y pan rallado y fríelas a fuego medio en una sartén con abundante aceite.
Sírvelas en una fuente amplia, acompáñalas con la salsa de tomate caliente, espolvorea con un poco de perejil picado y sirve.

GUISO DE PATATAS AL CURRY

Ingredientes: 4 p.

3/4 DE KG DE PATATAS
350 G DE ALMEJAS
1 CEBOLLA
2 PIMIENTOS VERDES
1 TOMATE
1 DIENTE DE AJO
1 CUCHARADITA DE CURRY PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pica la cebolla, los pimientos y el tomate y póchalo en una tartera con aceite y una pizca de sal. A continuación agrega el curry y rehoga. Incorpora también las patatas peladas y en rodajas. Rehoga de nuevo y cubre con agua. Dale el punto de sal y deja cocer durante 16-18 minutos.
Mientras, en una sartén con aceite bien caliente dora el diente de ajo en láminas. Añade las almejas, tapa la sartén y espera a que éstas se abran.
Espolvoréalas con perejil y échalas sobre el guiso de patatas.
Por último mézclalo todo bien, espolvorea con perejil y sirve.

GUISO DE PATATAS CON BACALAO Y PIMIENTOS

Ingredientes: 4-6 p.

800 G DE PATATAS

1/2 KG DE BACALAO DESALADO

1 PIMIENTO ROJO

1 PIMIENTO VERDE

1 CEBOLLA

3 DIENTES DE AJO

3/4 DE L DE CALDO DE PESCADO

2 GUINDILLAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

Pica finamente la cebolla y los pimientos en juliana fina. Pon todo a pochar en una cazuela con aceite.

Cuando se dore añade las guindillas y los dientes de ajo fileteados. Pela las patatas, córtalas en rodajas gruesas e incorpóralas a la cazuela. Vierte el caldo, pon a punto de sal y cocina a fuego medio durante 20 minutos.

En una sartén con un poco de aceite fríe brevemente por los dos lados los lomos de bacalao. Pásalos a la cazuela de las patatas dejando la piel hacia arriba. Guisa durante 5 minutos.

Retira las guindillas y decora con una rama de perejil.

GUISO DE PATATAS CON MEJILLONES

Ingredientes: 4 p.

700 G DE MEJILLONES
1/2 KG DE PATATAS
1 CEBOLLETA
3 DIENTES DE AJO
2 HOJAS DE LAUREL
1/2 GUINDILLA
1/2 VASO DE VINO BLANCO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA PEREJIL PICADO

Limpia bien los mejillones.
Pica los ajos en láminas y pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Pica la cebolleta finamente e incorpórala.
Pela las patatas y córtalas en rodajas. Añádelas a la cazuela junto con las hojas de laurel y la guindilla. Rehoga un poco, vierte el vino y agua hasta cubrir. Salpimienta y guisa durante 15 minutos.
Después agrega el pimentón y los mejillones bien limpios.
Tapa la cazuela, cocina durante 5 minutos hasta que se abran los mejillones.
Espolvorea con perejil picado y sirve.

GUISO DE PATATAS Y ACELGAS

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE ACELGAS
4 PATATAS
2 ZANAHORIAS
1 CEBOLLA
1 PUERRO
1/2 TOMATE
2 DIENTES DE AJO
1 CUCHARADA DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMENTÓN

Separa las hojas de las pencas. Retira los hilos y pica todo bien. Pon a cocer en una olla rápida con un poco de agua y una pizca de sal. Pela las zanahorias y las patatas, pícalas y añádelas a la cazuela.

Pon la tapa a la olla y deja cocer 5 minutos desde el momento en que empieza a salir el vapor. Una vez cocidas las acelgas y las patatas, escúrrelas y colócalas en una fuente amplia (reserva el caldo).

Pica los 2 dientes de ajo en láminas finas y pon a dorar en una sartén con un poco de aceite. Pica finamente la cebolla y el puerro e incorpóralos. Cocina durante 5 minutos y añade el tomate pelado y picado.

Rehoga durante un par de minutos y agrega la harina y el pimentón. Mezcla bien y vierte un poco del caldo reservado. Mezcla con una cuchara de palo, viértelo sobre las acelgas y sirve.

GUISO DE PATATAS Y VERDEL

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE VERDEL

3 PATATAS

1 CEBOLLA

1 PIMIENTO VERDE

3 DIENTES DE AJO

1 TOMATE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL

Limpia el verdel, saca los filetes y pon la cabeza, la cola y las espinas centrales a cocer en una cazuela con agua, unas ramas de perejil y una pizca de sal. A los 15 minutos, cuélalo y reserva el caldo caliente.
Pica la cebolla, el pimiento, los dientes de ajo y el tomate. Dora las verduras en una cazuela con 4 cucharadas de aceite y sal.
Pela las patatas, trocéalas y ponlas a pochar en una cazuela con aceite. Vierte el caldo de pescado y deja cocer a fuego lento durante 20 minutos.
Corta los filetes de verdel en trozos de bocado y añádelos a la cazuela. Cocina brevemente, prueba el punto de sal y mezcla bien.
Espolvorea con perejil picado y sirve.

GUISOTE DE PATATAS Y COSTILLA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE COSTILLA DE CERDO

6 PATATAS MEDIANAS

1 CEBOLLA

1 PIMIENTO VERDE

2 DIENTES DE AJO

1/2 VASO DE VINO BLANCO UNAS HEBRAS DE AZAFRÁN ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PIMIENTA PEREJIL

Corta la costilla en tiras. Salpimiéntalas y dóralas en una sartén con un chorrito de aceite.

Pica finamente la cebolla, el pimiento verde y los dientes de ajo. Pon las verduras a rehogar en una olla rápida con el aceite que hemos usado para freír las costillas. Añade una pizca de sal.

Cuando la verdura esté pochada añade las costillas con su jugo. Vierte el vino blanco, un poco de agua y unas hebras de azafrán.

Pela las patatas, trocéalas, que hagan clac al partirlas, y añádelas. Cierra la tapa y cocina durante 8 minutos.

Presenta en una fuente las costillas, al lado coloca las patatas, riega todo con el jugo y adorna con una ramita de perejil.

ODEMARIS

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE PATATAS

200 G DE ESPINACAS

5 ZANAHORIAS

2 PUERROS

4 DIENTES DE AJO

150 G DE BACALAO DESALADO UN PUÑADO DE ALMEJAS

8 COLAS DE LANGOSTINOS

1 HUEVO COCIDO

1 CUCHARADA DE PIMENTÓN DULCE O PICANTE HIERBAS AROMÁTICAS (LAUREL, ORÉGANO, ETC.) PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia las verduras y hortalizas: las patatas, las espinacas, las zanahorias y los puerros.

En una tartera o en una cazuela de barro echa un buen chorro de aceite y los ajos enteros y pelados. Cuando comiencen a dorarse agrega las zanahorias cortadas en rodajas finas. Rehoga durante unos minutos y a continuación añade los puerros, también cortados en rodajas, y deja que se rehogue. Cuando esté todo bien pochado incorpora las patatas peladas y troceadas, las hojas de espinacas, las hierbas aromáticas y el pimentón, rehoga bien y cubre con agua. Deja que cueza durante 10-12 minutos (añade más agua si el guiso lo pide).

Transcurrido este tiempo, incorpora el bacalao desmigado, las almejas limpias y los langostinos pelados.

Cuando se abran las almejas agrega el huevo muy picado y espolvorea con perejil. Pon a punto de sal y sirve.

PASTEL DE PATATAS

Ingredientes: 6-8 p.

800 G DE PATATAS COCIDAS

100 G DE JAMÓN COCIDO EN UN TROZO

100 G DE PANCETA

5 HUEVOS

1 VASO DE LECHE PIMIENTA PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL MANTEQUILLA HARINA

PARA LA SALSA DE TOMATE:

3 TOMATES MADUROS

1/2 PIMIENTO VERDE

1 CEBOLLA

2 DIENTES DE AJO AZÚCAR • SAL ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Bate los huevos en un bol con sal, pimienta y perejil picado. Pela las patatas cocidas y trocéalas. Échalas en el bol, agrega el vaso de leche y mézclalo todo bien.
Saltea la panceta con el jamón, todo picado, y añádelo bien escurrido de aceite a los huevos batidos.
Unta un molde con mantequilla y harina y vierte en él este preparado. Hornea al baño maría durante 30 minutos a 180 grados.
Mientras, prepara la salsa de tomate: primero trocea los tomates, el pimiento, la cebolla y los ajos. En una cazuela con aceite dora la cebolla. A continuación añade el tomate, el pimiento y los ajos. Deja pochar unos 30 minutos a fuego suave con una pizca de sal y otra de azúcar. Por último, pásalo todo por un pasapurés.
Una vez horneado el pastel déjalo templar y desmolda. Sírvelo acompañado de la salsa de tomate.

PASTEL DE PATATAS Y CARNE PICADA

Ingredientes: 6 p.

1/2 KG DE CARNE DE TERNERA

1/4 DE KG DE CARNE DE CERDO

1 KG DE PATATAS

1 VASO DE LECHE

1 CEBOLLA

2 DIENTES DE AJO

18 ACEITUNAS

1/2 L DE SALSA DE TOMATE

50 G DE QUESO RALLADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL GRANOS DE PIMIENTA NEGRA

Pela las patatas, trocéalas y ponlas a cocer durante 15-18 minutos en una cazuela con agua y sal.
Pica las carnes en daditos y salpimiéntala.
Pica finamente la cebolla y los dientes de ajo y pon a dorar en una cazuela con un poco de aceite. Cuando se dore un poco añade la carnes y las aceitunas picadas. Rehoga brevemente y vierte la salsa de tomate. Aplasta unos granos de pimienta y añádelos. Mezcla todo y sirve en una fuente apta para el horno.
Cuando las patatas estén cocidas escúrrelas y pásalas por el pasapurés, vierte la leche, salpimienta, espolvorea con perejil y mezcla bien.
Cubre la carne con el puré, espolvorea con el queso rallado y gratina en el horno durante 4-5 minutos.
Decora con una rama de perejil y sirve.

PATATAS A LA CAZUELA

Ingredientes: 4 p.

4 PATATAS

1 CEBOLLA

2 TOMATES

3 DIENTES DE AJO

1/4 DE KG DE GAMBAS O LANGOSTINOS

1/4 DE KG DE ALMEJAS

4 CALAMARES

1 VASO DE VINO MANZANILLA CALDO DE PESCADO HEBRAS DE AZAFRÁN PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

En una cazuela con aceite, pocha la cebolla, los tomates y 2 dientes de ajos, todo picado. Después agrega los calamares, limpios, enteros y sazonados. Deja que se doren un poquito y moja con el vino.

A continuación añade las patatas peladas y troceadas y cubre con el caldo de pescado. Deja cocer unos 20 minutos y añade las almejas y las gambas o langostinos pelados. Espera unos minutos hasta que se abran las almejas.

Mientras tanto, prepara en un mortero un majado con perejil, el otro diente de ajo y las hebras de azafrán.

Añádeselo a las patatas, guísalo todo junto durante 3 o 4 minutos y sirve.

PATATAS A LA ESPAÑOLA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE PATATAS

1 PLATO DE HARINA

1 SOBRE DE LEVADURA HUEVO BATIDO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL •PEREJIL PICADO

PARA LA SALSA ESPAÑOLA (1,5 L):

2 CEBOLLAS

2 ZANAHORIAS

1/2 KG DE CARNE EN TROZOS

2 CUCHARADAS DE HARINA

1 VASO DE VINO BLANCO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Para preparar la salsa española, trocea y sofríe las cebollas y las zanahorias. Añade los trozos de carne, después la harina y rehoga. Cubre con agua y añade el vaso de vino blanco. Pon a punto de sal y deja cocer hasta que se haga la carne. Cuanto más tiempo cueza más concentrada saldrá. Por último, tritúrala con la batidora.

Pela y corta las patatas en lonchas de medio centímetro. Sazona, pásalas por harina con la levadura y huevo y fríelas en abundante aceite.

Coloca las patatas en una cazuela junto con la salsa española y espolvorea con perejil picado.

Guísalo a fuego suave durante 10 o 15 minutos y sirve.

PATATAS A LA RIOJANA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE PATATAS NUEVAS

2 CHORIZOS

2 DIENTES DE AJO

1 GUINDILLA

1 CEBOLLA

1 PIMIENTO VERDE

1 HOJA DE LAUREL PIMENTÓN ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pica la cebolla y el pimiento verde y ponlos a pochar en una sartén con un poco de aceite. Cuando esté un poco dorado incorpora los ajos (finamente picados) y el laurel. Sazona todo.
Pela y rompe la patatas, de forma que haga " clac" al partirlas. Añádelas a la verdura pochada junto con los chorizos (cortados en lonchas). Cubre todo con agua, echa un poco de sal, la guindilla y el pimentón y déjalo cocer durante 40 minutos a fuego no muy rápido.
Retira del fuego y sirve.

PATATAS AL ESTILO DE ARAGÓN

Ingredientes: 4 p.

6 PATATAS
2 PIMIENTOS ASADOS Y PELADOS
1 CEBOLLA
3 DIENTES DE AJO
4 HUEVOS
2 VASOS DE CALDO DE VERDURAS
1 CUCHARADA DE HARINA PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pela y corta las patatas en rodajas de 1 cm de grosor aproximadamente. Fríelas en una sartén con aceite a fuego suave. Cuando estén casi hechas escúrrelas y reserva.
En otra cazuela con aceite pocha la cebolla junto con los dientes de ajo, todo bien picado. Sazona y añade la harina, rehogando. A continuación, moja con el caldo (o agua) y agrega también las rodajas de patata. Guísalo alrededor de 5 minutos.
Por último, escalfa los huevos abriéndolos encima del guiso y espolvorea con perejil picado. Sirve este guiso de patatas adornado con tiras de pimientos.

PATATAS CON ALMEJAS GRATINADAS

Ingredientes: 4 p.

700 G DE PATATAS
300 G DE ALMEJAS
1 CEBOLLETA
1 DIENTE DE AJO
1 VASO DE CALDO DE PESCADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA SALSA:
1 CUCHARADA DE HARINA
1 NUEZ DE MANTEQUILLA UN CHORRO DE NATA LÍQUIDA EL CALDO DE LAS ALMEJAS SAL

Pela las patatas y córtalas en lonchas. Sazona y cuece a fuego muy lento con un poco de agua. Escurre y resérvalas en la cazuela.
Pica la cebolleta y el ajo y póchalos en una cazuela con aceite. A continuación añade el caldo de pescado y las almejas, removiendo hasta que se abran.
Echa las almejas en la cazuela de las patatas, cuela el caldo y reserva.
Para preparar la salsa, derrite la mantequilla y rehoga en ella la harina. Añade el caldo de las almejas poco a poco y sin parar de remover. Después, agrega la nata liquida y sigue removiendo hasta que ligue.
Pon a punto de sal, cubre las patatas, gratina durante 2 minutos y sirve.

PATATAS CON ALMENDRAS

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE PATATAS

1 PIMIENTO ROJO

1 TOMATE

1 CEBOLLA

3 DIENTES DE AJO

100 G DE ALMENDRAS CRUDAS

2-3 REBANADAS DE PAN FRITO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pica la cebolla, el tomate, el pimiento y los ajos y ponlos a pochar en una cazuela con aceite.

Agrega las patatas peladas y troceadas, cúbrelas con agua, sazona y deja cocer a fuego lento durante 40 minutos.

Machaca en el mortero el pan frito con las almendras fileteadas y añádelo a las patatas.

Déjalo cocer unos minutos y sirve con un chorro de aceite crudo por encima.

PATATAS CON BACALAO

Ingredientes: 4 p.

5 PATATAS
1/2 KG DE BACALAO DESALADO
1 CEBOLLETA
2 PUERROS
2 DIENTES DE AJO
12 AJOS FRESCOS
12 ESPÁRRAGOS VERDES ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Pica la cebolleta y los puerros finamente. Pela y corta los ajos en láminas y pon todo a pochar en una cazuela con un poco de aceite.
Cuando vaya cogiendo color pela las patatas, córtalas en rodajas gruesas y añádelas. Vierte agua caliente hasta cubrirlas y guisa todo junto durante 20 minutos. Retira la cazuela del fuego y deja templar.
Limpia los ajos frescos y los espárragos (retira la parte baja del tallo) y córtalos por la mitad. Fríelos brevemente en una sartén con aceite.
Trocea el bacalao e incorpóralo. Cocínalo brevemente por los dos lados. Mueve la sartén suavemente hasta que espese el aceite y agrega todo a la cazuela de las patatas.
Mezcla y sirve en una fuente honda.

PATATAS CON CHORIZO, JAMÓN Y MORCILLA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE PATATAS

1 PIMIENTO VERDE

2 CEBOLLAS ROJAS

8 TROZOS DE CHORIZO

8 TROZOS DE MORCILLA

150 G DE JAMÓN SERRANO

1 CUCHARADA DE PIMENTÓN HARINA

2 HOJAS DE LAUREL

1,5 L DE AGUA (O CALDO DE VERDURAS) ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

En una cazuela con aceite pocha las cebollas y el pimiento picados con una pizca de sal. Después añade los trozos de chorizo, el jamón en tacos y sofríelo durante unos minutos.

A continuación agrega el laurel, el pimentón y rehoga. Por último, agrega las patatas peladas y troceadas y añade el agua (o caldo). Cuécelo durante 20-25 minutos, retirando el laurel a mitad de cocción.

Mientras, en una sartén con aceite fríe la morcilla en rodajas enharinadas.

Finalmente, sirve el guiso de patatas y coloca la morcilla frita por encima.

PATATAS CON CREMA DE HUEVO

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE PATATAS
4 HUEVOS
2-3 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE SAL PEREJIL PICADO

Pela y corta las patatas en lonchas de medio centímetro de grosor. Cuécelas apenas, cubiertas de agua con sal, durante unos 25 minutos aprox imadamente, hasta que se ablanden.
Escalfa los huevos en agua hirviendo con sal, un chorro de vinagre y unos dientes de ajo pelados. Cuando estén casi cuajados saca y colócalos en un bol. Aplástalos con un tenedor mezclando la clara y la yema y vete agregando, poco a poco, aceite y batiendo, hasta hacer una masa tipo mahonesa. Espolvorea con perejil picado.
Coloca las patatas en una fuente y vierte encima la salsa. Sirve.

PATATAS CON ESPINACAS Y BACALAO

Ingredientes: 4 p.

4 PATATAS
1/2 KG DE ESPINACAS COCIDAS
400 G DE BACALAO DESALADO
1 TOMATE
2 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

En una cazuela con aceite saltea los ajos cortado en láminas y las patatas peladas y cortadas en rodajas. Cúbrelo todo con agua y déjalo cocer de 12 a 15 minutos.
Cuando las patatas estén cocidas incorpora el tomate troceado y sin pepitas. Agrega las tajadas de bacalao y hazlas durante 3 o 4 minutos por cada lado.
Por último, añade las espinacas, cocidas y picadas, guísalo durante 5 minutos, pon a punto de sal y sirve.

PATATAS CON GAMBAS Y ESPINACAS

Ingredientes: 4 p.

700 G DE PATATAS

200 G DE ESPINACAS

200 G DE GAMBAS PELADAS SAL ACEITE DE OLIVA VIRGEN

2 DIENTES DE AJO

Escalda las espinacas bien limpias en una cazuela con agua hirviendo y sal durante 1 minuto y medio o 2. Escurre y reserva.

En una cazuela con aceite rehoga unos minutos las patatas peladas y en rodajas. Sazona. Después, cubre con agua y déjalo cocer durante 20 o 25 minutos.

En una sartén con aceite dora los dientes de ajo en láminas. A continuación saltea las colas de gambas sazonadas y las espinacas de 2 a 3 minutos.

Por último, añade este salteado a la cazuela de las patatas.

Guísalo todo junto un par de minutos y sirve. Puedes presentarlo en una cazuela de barro.

PATATAS CON GUISANTES Y HABAS

Ingredientes: 4 p.

4 PATATAS GRANDES
100 G DE GUISANTES PELADOS
100 G DE HABAS PELADAS
6 PIMIENTOS DEL PIQUILLO
2 CEBOLLAS
4 DIENTES DE AJO
2 CUCHARADAS DE HARINA PAN RALLADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL FINA Y GRUESA PEREJIL PICADO

Cuece las habas y los guisantes en un cazo con agua y sal durante 15 minutos. Escurre y reserva el caldo.
Limpia las patatas, colócalas en una bandeja de horno, rocíalas con un poco de aceite, sazona con sal gruesa e introduce en el horno a 200 grados durante 30 minutos.
Cuando se enfríen córtalas por la mitad y, con ayuda de una cuchara, vacíalas, teniendo cuidado de no romper la piel. Reserva la carne de las patatas.
Pica finamente una cebolla y 2 dientes de ajo y pon a pochar en una cazuela con aceite. Añade la harina, mezcla e incorpora los guisantes, las habas y la carne de las patatas. Vierte un poco del caldo reservado para ligar bien el relleno. Rellena las patatas, espolvorea la parte superior con pan rallado e introduce en el horno para gratinarlas.
Para la salsa de los pimientos, pica la otra cebolla y los otros 2 dientes de ajo finamente. Pica los pimientos, agrégalos, rehoga bien y vierte un poco del caldo de las verduras. Deja cocer unos 5 minutos, pásalo por la batidora y por un chino.
Para servir, coloca la salsa en el fondo de la bandeja, encima las patatas y espolvorea con perejil picado.

PATATAS CON QUESO

Ingredientes: 4 p.

800 G DE PATATAS
4 DIENTES DE AJO
1 L DE LECHE
1/2 L DE NATA SAL QUESO RALLADO UNA RAMA DE PEREJIL

Pon la leche y la nata a cocer junto con los ajos picaditos.
Corta las patatas en lonchas de medio centímetro de grosor e incorpóralas a la leche con la nata. Deja cocer hasta que estén blandas, 30 minutos aprox imadamente.
Pon a punto de sal, reparte en cazuelitas individuales, espolvorea con queso rallado y gratina.
Sirve caliente, adornando con una ramita de perejil.

PATATAS CON SALERO

Ingredientes: 4 p.

700 G DE PATATAS
350 G DE PESCADO (CONGRIO, PESCADILLA, ETC.)
12 ALMEJAS
2 CEBOLLETAS
1/2 BLANCO DE PUERRO
2 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN
1 HOJA DE LAUREL PEREJIL PICADO SAL

En una cazuela con un chorro de aceite pon a pochar las cebolletas, los ajos y el blanco del puerro, todo bien picadito. Agrega una hoja de laurel y sal.
Cuando esté bien pochado añade las patatas peladas y troceadas y rehoga bien.
Cubre con agua y deja cocer a fuego lento 25 minutos.
Aparte, limpia el pescado, trocéalo y sazona. Cuando falten 5 minutos para que las patatas estén cocidas agrega el pescado y las almejas abiertas.
Espolvorea con perejil picado y deja que se termine de hacer. Pon a punto de sal y sirve.

PATATAS CON SALSA DE BERROS

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE PATATAS
1 MANOJO DE BERROS
1/2 L DE NATA LÍQUIDA
1/2 L DE CALDO DE CARNE SAL ACEITE DE OLIVA VIRGEN

En una cazuela con agua y sal cuece los berros bien limpios. Una vez cocidos, escúrrelos y pícalos.
Pela las patatas y trocéalas. Fríelas en aceite hasta que se doren, pero sin quemarlas. Escurre y resérvalas.
Pon a reducir en una cazuela la nata, el caldo y los berros ya picados durante 20 minutos a fuego lento. Después añade las patatas, sazona y deja que hierva a fuego suave 10 minutos, hasta que espese la salsa. Sirve.

PATATAS CON VINAGRETA PICANTE

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE PATATAS
1 CEBOLLETA • SAL
200 G DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PARA LA VINAGRETA PICANTE:
2 DIENTES DE AJO UNAS ALMENDRAS
1 CUCHARADA DE PEREJIL PICADO
1/2 CUCHARADITA DE TOMILLO
1/2 CUCHARADA DE PIMIENTA DE CAYENA
1/2 CUCHARADA DE PIMENTÓN
1 CUCHARADA DE VINAGRE
4 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Pela las patatas y córtalas en rodajas. Cuécelas en agua con sal durante 15 minutos aprox imadamente. Una vez cocidas, escúrrelas y pásalas por harina. A continuación, fríelas en aceite, escurre y reserva.
Para preparar la vinagreta picante, machaca los dientes de ajo troceados con las almendras. Agrega la pimienta de cayena, el pimentón y el tomillo. Añade el vinagre, aceite de oliva, una pizca de sal y perejil picado. Bate todo ligeramente con un tenedor. Reserva.
Sirve las patatas con la vinagreta y acompaña el plato con la cebolleta cortada en juliana.

PATATAS CON ZANCARRÓN

Ingredientes: 4 p.

800 G DE PATATAS

1/2 KG DE ZANCARRÓN

1 PUERRO

1/2 PIMIENTO ROJO

2 ZANAHORIAS

1 CEBOLLA BLANCA

1 CEBOLLA ROJA

1 DIENTE DE AJO

1 CUCHARADA DE CARNE DE PIMIENTO CHORICERO

1 HUEVO HARINA UNAS RAMITAS DE PEREJIL ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

En una olla rápida pon a cocer el zancarrón con sus ingredientes de cocción, el puerro y la cebolla blanca troceados con unas ramitas de perejil, agua y sal durante 40-45 minutos.

Aparte, en otra cazuela con aceite pon a pochar la cebolla roja, las zanahorias y el pimiento rojo picados. Sazona. Añade las patatas peladas y cortadas en rodajas de aprox imadamente un dedo de grosor. Rehoga y agrega la carne de pimiento choricero. Cubre con agua y deja hacer a fuego lento durante 25-30 minutos.

Una vez cocido el zancarrón, córtalo en rodajas (el agua de cocción puedes usarla como caldo), rebózalas en harina y huevo batido y fríelas en aceite bien caliente con un diente de ajo.

Por último, coloca las rodajas de zancarrón y el ajo sobre las patatas y sirve decorado con una ramitas de perejil fritas.

PATATAS EN SALSA VERDE

Ingredientes: 4 p.

700 G DE PATATAS

200 G DE ALMEJAS

200 G DE MEJILLONES COCIDOS EL CALDO DE LA COCCIÓN DE LOS MEJILLONES

12 PUNTAS DE ESPÁRRAGOS COCIDOS

2 CEBOLLETAS

1 DIENTE DE AJO HARINA HUEVO BATIDO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Pela las patatas y córtalas en lonchas de 5 cm de espesor. Sazónalas, pásalas por harina y huevo batido y fríelas a fuego lento. Escúrrelas de aceite y resérvalas.
Pica las cebolletas y el ajo y ponlos a pochar en una cazuela con aceite. Sazona.
Cuando esté pochado añade dos cucharaditas de harina. Remueve bien.
Vierte el caldo e introduce las patatas. Espolvorea con abundante perejil y añade las almejas y los mejillones.
Agrega los espárragos y cocina unos minutos hasta que se abran todas las almejas.
Sirve.

PATATAS GUISADAS

Ingredientes: 4 p.

4 PATATAS

1 CHORIZO

1 CEBOLLA

1 PIMIENTO VERDE

1 PIMIENTO CHORICERO

1 DIENTE DE AJO

1 HOJA DE LAUREL UNAS HEBRAS DE AZAFRÁN ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Deja el pimiento choricero en agua templada durante 20 minutos. Retira la carne con un cuchillo, tritura y reserva.

Pica la cebolla y el pimiento verde. Rehógalos en una cazuela con aceite. Pica el chorizo y añádelo a la cazuela con un poco de sal. Agrega la carne del pimiento choricero.

Pela y trocea las patatas (que hagan " clac" al partirlas) y échalas a la cazuela.

Maja el laurel, el ajo y el azafrán en el mortero y añádelos.

Cubre todo con agua y sal. Deja cocer a fuego lento durante 25 minutos. Sírvelo en una fuente.

PATATAS GUISADAS CON TOMATE

Ingredientes: 4 p.

700 G DE PATATAS
200 G DE PANCETA ADOBADA
2 CEBOLLETAS
3 DIENTES DE AJO
3 TOMATES MADUROS
1/2 L DE CALDO DE VERDURAS
2 HUEVOS COCIDOS PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN
1 HOJA DE LAUREL SAL

En una cazuela con aceite fríe las cebolletas y los ajos picados junto con la panceta troceada. Añade la hoja de laurel y los tomates pelados y picados. Sazona y sigue rehogando durante unos 10 minutos a fuego suave.
Echa las patatas peladas y en lonchas y cubre con el caldo. Deja cocer de 15 a 20 minutos poniendo a punto de sal.
Por último, agrega los huevos picados, espolvorea con perejil picado y sirve.

PATATAS MEDITERRÁNEAS

Ingredientes: 4 p.

4 PATATAS MEDIANAS

1 PIMIENTO ROJO

1 O 2 PIMIENTOS VERDES ASADOS Y PELADOS

2 CEBOLLETAS

200 G DE BONITO EN ACEITE DE OLIVA

8 ACEITUNAS NEGRAS

4 CUCHARADAS DE SALSA MAHONESA PEREJIL PICADO VINAGRE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece las patatas con piel a fuego lento para que no se rompan, poniendo en el agua sal y un chorrito de vinagre. Una vez cocidas pélalas y córtalas por la mitad a lo largo. Vacíalas, con cuidado de no romperlas, con una cucharita y resérvalas.

En un bol mezcla el bonito desmigado con las cebolletas picadas muy finas, la salsa mahonesa y perejil picado. Añade un poco de pulpa de la patata. Rellena las patatas con esta mezcla.

Adorna las patatas con tiras de pimiento verde y con las aceitunas. Espolvorea con perejil picado y sirve.

Adorna el plato con aros de pimiento rojo fritos en aceite.

PATATAS REBOZADAS EN SALSA VERDE

Ingredientes: 4 p.

200 G DE BACALAO DESALADO

4 PATATAS

1 HUEVO COCIDO

4 ESPÁRRAGOS EN CONSERVA

1 VASO DE VINO BLANCO

1/2 CEBOLLA

2 DIENTES DE AJO HUEVO BATIDO HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Pela las patatas y córtalas en lonchas de medio centímetro. Sálalas, pásalas por harina y huevo y fríelas brevemente (por los 2 lados para que cojan un poco de color) en una sartén con aceite. Retíralas y resérvalas en un plato.
Pica la cebolla y los dientes de ajo finamente y ponlos a dorar en una cazuela ancha con un poco de aceite. Cuando empiecen a coger color añade las patatas, vierte el vino y guísalas durante 20 minutos, retíralas a una fuente amplia y resérvalas.
Si ves que el líquido de la cazuela ha mermado mucho vierte un poco de agua, añade un poco de perejil picado y el bacalao y los espárragos cortados en trozos. Cocínalos brevemente, pica el huevo y añádelo, remueve un poco y sirve sobre las patatas. Espolvorea nuevamente con perejil picado, y a la mesa.

PATATAS RELLENAS

Ingredientes: 4 p.

4 PATATAS UN POCO GRANDES
4 YEMAS DE HUEVO
4 BOLITAS DE MANTEQUILLA QUESO RALLADO
4 DIENTES DE AJO PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN
2 PIMIENTOS VERDES SAL

Limpia bien las patatas y ponlas a cocer (con piel) en una cazuela con abundante agua con sal durante media hora.
Déjalas enfriar y vacíalas con mucho cuidado para que no se rompan. Rellénalas con un poco de mantequilla, 2 ajos picados, una yema de huevo y perejil picado. Espolvoréalas con queso e introdúcelas en el horno durante 5 minutos a 140 grados hasta que se doren.
Para servir, acompáñalas con una fritura de los otros 2 dientes de ajo cortados en láminas y los pimientos verdes cortados en aros.

PATATAS RELLENAS AL GRATÉN

Ingredientes: 4 p.

6-8 LONCHAS DE JAMÓN IBÉRICO

4 PATATAS

1 CEBOLLETA

300 ML DE LECHE

2 CUCHARADAS DE HARINA ACEITE DE OLIVA VIRGEN PEREJIL

Limpia las patatas y colócalas en un recipiente apto para el microondas. Tápalas con film transparente, pínchalo y cocínalas durante 15 minutos. Retíralas y deja que se templen.

Después, corta la parte superior de las patata y vacíalas con una cucharita.

Pica la cebolleta finamente y ponla a pochar en una cazuela con un poco de aceite.

Cuando se dore añade la harina, rehoga bien y vierte la leche poco a poco, sin dejar de remover. Cocina durante unos 5 minutos sin dejar de batir.

Pica 4 lonchas de jamón y añádelas a la bechamel. Mezcla bien y rellena las patatas.

Coloca las patatas en un recipiente apto para el horno y gratínalas en el horno durante 3 minutos.

Sirve las patatas en una fuente. Puede adornarlas con unas ramas de perejil o con unas lonchas de jamón.

PATATAS RELLENAS CON PIMIENTOS

Ingredientes: 4 p.

4 PATATAS HERMOSAS COCIDAS
4 YEMAS DE HUEVO
4 CUCHARADAS DE NATA LÍQUIDA
8 LONCHAS DE BACÓN
12 PIMIENTOS DEL PIQUILLO EN CONSERVA QUESO RALLADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL • PIMIENTA

Pela las patatas cocidas y vacíalas con mucho cuidado para que no se rompan. Salpimienta y rellénalas con una yema de huevo, queso rallado y un chorro de nata líquida cada una. Salpimienta por encima y cubre cada patata con dos lonchas de bacón.
Introduce en el horno durante 5 minutos a 200 grados.
Mientras tanto, fríe los pimientos del piquillo a fuego suave con una pizca de sal.
Sirve las patatas rellenas acompañadas con los pimientos.

PATATAS RELLENAS DE CHAMPIÑONES

Ingredientes: 4 p.

4 PATATAS
300 G DE CHAMPIÑONES
1 CEBOLLETA
1 PIMIENTO VERDE
2 DIENTES DE AJOS
2 CUCHARADAS DE HARINA
1 VASO GRANDE DE LECHE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

PARA LA SALSA:
2 DIENTES DE AJO
200 G DE CHAMPIÑONES
1 VASO DE OPORTO
1 VASO DE NATA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Para la salsa, pela y filetea los dientes de ajo. Dóralos en una cazuela con un poco de aceite. Limpia los champiñones, filetéalos e incorpóralos. Rehoga brevemente y vierte el vino y la nata. Sazona y deja cocer a fuego medio durante 20 minutos. Tritura con una batidora eléctrica. Cuece las patatas en una cazuela con agua y sal. Una vez cocidas (que no queden demasiado blandas) déjalas enfriar, córtalas por la mitad y vacíalas. Reserva las patatas vaciadas y su carne.
Para el relleno, filetea los dientes de ajo y dóralos en una sartén con un poco de aceite. Pica la cebolleta y el pimiento e incorpóralos. Rehoga un poco, agrega los champiñones limpios y fileteados. Cocina durante 3-4 minutos, añade la carne de las patatas y mezcla bien. Rellena las patatas. Para hacer una bechamel, pon un par de cucharadas de aceite en una cazuela, añade la harina y rehógala. Sazona y vierte la leche poco a poco. Cocina hasta que espese. Cubre la parte superior de las patatas, colócalas en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y gratina durante 2 minutos.
Sirve un poco de salsa en una bandeja, coloca encima las patatas y espolvorea con perejil picado.

PATATAS RELLENAS DE CHISTORRA

Ingredientes: 4 p.

4 PATATAS HERMOSAS
4 TROZOS DE CHORIZO SALSA DE TOMATE SAL

Limpia bien las patatas y corta un trozo de uno de los ex tremos a cada una. Con ayuda de un descorazonador haz un agujero lo suficientemente grande como para introducir en él un trozo de chorizo.
Sazona las patatas, envuélvelas en papel de aluminio y hornea a 180 grados durante 45 minutos. Sírvelas acompañadas de la salsa de tomate.

PATATAS RELLENAS DE GAMBAS

Ingredientes: 4 p.

4 PATATAS MEDIANAS
1/2 KG DE GAMBAS PELADAS
8 LONCHAS DE QUESO DE FUNDIR
1 DIENTE DE AJO PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA GUARNICIÓN:
8 CHAMPIÑONES
1 PIMIENTO ROJO
1 DIENTE DE AJO PEREJIL PICADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece las patatas enteras y sin pelar, con cuidado de que no se rompan, en abundante agua con sal. Cuando las pinches y notes que están tiernas retíralas del agua y déjalas enfriar. Pélalas y córtalas por la mitad. Vacía con cuidado, dejando un dedo de grosor. Aparte, saltea las gambas en una sartén con un chorrito de aceite y un ajo cortado en láminas. Sazona y espolvorea con perejil picado. Rellena cada mitad de las patatas con este salteado y cúbrelas con una loncha de queso. Coloca las patatas en una fuente resistente al horno y gratínalas en el horno durante 4 o 5 minutos.
Para la guarnición, saltea los champiñones, bien limpios y troceados, en una sartén con aceite y un diente de ajo picado. Añade el pimiento en tiras y deja hacer unos minutos. Sazona y espolvorea con perejil picado.
Sirve las patatas rellenas acompañadas con la guarnición.

PATATAS RELLENAS DE HABITAS Y XIXAS

Ingredientes: 4 p.

4 PATATAS NUEVAS
150 G DE HABAS FRESCAS
150 G DE XIXAS
2 PUERROS
1 CEBOLLA
1 DIENTE DE AJO
1/2 VASO DE VINO BLANCO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Limpia las patatas frotándoles la piel con un cepillo bajo el grifo del agua. Ponlas a cocer en una cazuela con una pizca de sal. Déjalas cocer durante 20 minutos. Deja que se enfríen y córtales un poco de la parte superior. Con una cucharita vacíalas teniendo cuidado de que no se rompa la piel y sazónalas. Reserva la carne.
Escalda las habas durante un minuto en una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal. Escúrrelas y resérvalas.
Pica los puerros y la cebolla finamente, pon a pochar en una sartén con aceite y, cuando coja color, agrega la parte interior de las patatas (reservada anteriormente), el vino blanco, un chorrito de agua y una pizca de sal. Cocina durante 5 minutos, tritura la salsa y pásala por un colador.
Pica el diente de ajo y rehógalo en una sartén con un poco de aceite. Añade las xixas, saltéalas e incorpora las habas. Sazona y saltea todo un poco.
Calienta las patatas en el horno, rellénalas, acompáñalas con la salsa y espolvoréalas con perejil picado.

PATATAS RELLENAS DE PIPERRADA Y HUEVO

Ingredientes: 4 p.

4 PATATAS GRANDES
4 HUEVOS
2 PIMIENTOS VERDES
1 PIMIENTO MORRÓN
1 CEBOLLETA
2 DIENTES DE AJO
20 TOMATES CHERRY
1/2 VASO DE LECHE ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE SAL PEREJIL PICADO

Pica los dientes de ajo en láminas y la cebolleta y los pimientos en juliana fina. Pon a pochar en una sartén con aceite, sazona y cocina hasta que quede bien dorado.
Limpia las patatas y ponlas a cocer en una cazuela con agua, un chorro de vinagre y una pizca de sal. Déjalas enfriar y córtales una tapa por la parte más ancha y vacíalas.
Rellénalas con la fritada, aplastándola un poco por la parte central. Colócalas en una fuente apta para el horno, casca sobre cada una un huevo, sálalos y espolvoréalos con un poco de perejil picado e introduce en el horno a 200 grados durante 3-4 minutos.
Coloca la carne de las patatas en un vaso batidor, sazona, vierte la leche y tritura con una batidora eléctrica.
Limpia los tomatitos cherry, saltéalos en una sartén con un poco de aceite y espolvoréalos con un poco de perejil picado.
Acompaña las patatas rellenas con los tomatitos y el puré.

PATATAS RELLENAS DE SALCHICHAS

Ingredientes: 4 p.

4 PATATAS GRANDES
300 G DE SALCHICHAS FRESCAS
30 G DE MIGA DE PAN
1/2 PIMIENTO VERDE
1 CEBOLLA
2 YEMAS DE HUEVO
50 G DE MANTEQUILLA LECHE PURÉ DE VERDURAS PIMIENTA ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Para preparar el relleno, primero pica la cebolla, añade la carne de las salchichas, la mantequilla, la miga de pan remojada en leche y el pimiento picados. Mézclalo todo bien. Después incorpora las yemas de huevo y salpimienta.
A continuación corta en dos las patatas, previamente peladas y secas, y vacíalas. Rellena las medias patatas con la mezcla y vuelve a unir las patatas. Ata con cuerda de liz en forma de cruz, sazona y unta con aceite. Por último, envuélvelas en papel de aluminio y hornea durante 40-45 minutos a 180 grados.
Transcurrido este tiempo, retira el papel y la cuerda y sirve las patatas en una fuente con el fondo cubierto con el puré de verduras.

PATATAS SALTEADAS

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE PATATAS NO MUY GRANDES
1/4 DE KG DE GUISANTES COCIDOS
1 CEBOLLETA
100 G DE PANCETA EN LONCHAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece las patatas en agua con sal durante 30 minutos aprox imadamente (que no queden demasiado cocidas). Déjalas enfriar, pélalas y córtalas en lonchas.
Después corta la cebolleta en juliana, póchala en aceite y sazona. Cuando esté pochada agrega la panceta cortada en lonchas y troceada y rehógala.
Incorpora luego las patatas en rodajas, moviéndolas con cuidado. Añade los guisantes cocidos y saltéalo todo junto a fuego lento durante 10 minutos, y listo para servir.

PATATAS SAN MARTÍN

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE PATATAS

1 CEBOLLA

2 CHORIZOS FRESCOS

2 MANITAS DE CERDO COCIDAS

400 G DE COSTILLA

1 CUCHARADA DE PIMENTÓN

2 PIMIENTOS VERDES

2 DIENTES DE AJO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

En una cazuela con aceite rehoga la cebolla y los pimientos picados. Sazona y añade los ajos en láminas. Incorpora los chorizos troceados junto con la costilla también troceada.

Rehógalo todo bien y agrega el pimentón. Cubre con agua y pon a punto de sal. Guísalo durante 30 minutos.

Pasado este tiempo, echa las patatas peladas y en trozos, que hagan "clac" al partirlas. Añade también las manitas de cerdo troceadas y déjalo hacer otros 20 minutos (si es necesario añade más agua).

PIZZA DE PATATA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE PATATAS

4 HUEVOS

2 CUCHARADAS DE HARINA

1 VASO DE SALSA DE TOMATE

200 G DE QUESO TIERNO

16 ANCHOAS EN CONSERVA

16 ACEITUNAS NEGRAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL ORÉGANO PEREJIL

Pela y trocea las patatas. Ponlas a cocer en una olla rápida con un poco de agua y sal. Cierra la tapa y deja cocer durante 4 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.

Escúrrelas y pásalas por el pasapurés. Agrega los huevos, la harina, un chorro de aceite (5-6 cucharadas) y una pizca de sal. Bate con una batidora eléctrica de varillas.

Pon en una placa de horno dos papeles de hornear y ex tiende sobre cada uno la masa de patatas. Hornea durante 15-20 minutos a 200 grados.

Retíralas del horno, cúbrelas con la salsa de tomate, espolvorea con orégano picado y pon encima las lonchas de queso. Decora con unas anchoas y unas aceitunas negras y gratina durante 4 minutos.

Retíralas del horno, sírvelas con el mismo papel sobre 2 platos amplios y espolvoréalas con perejil picado.

SABORES DE SORIA EN CAZUELA

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE HONGOS

1 TRUFA DE 40-50 G APROX.

4 HUEVOS

1 CEBOLLA

3 PATATAS

4 DIENTES DE AJO

1 VASO DE VINO BLANCO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Pica la cebolla y los dientes de ajo finamente y ponlos a pochar en una cazuela amplia y plana con un poco de aceite.
Pela las patatas, pícalas en trozos finos e incorpóralas. Pica los tallos de los hongos en dados y los sombreros en láminas y añádelos. Pica en daditos un trozo de la trufa, incorpóralos, sazona y rehoga brevemente.
Vierte el vino y cocina todo junto durante 10-12 minutos a fuego suave. Espolvorea con perejil picado y casca encima los 4 huevos. Introduce en el horno a 200 grados durante un par de minutos.
Retira la cazuela del horno, corta unas láminas de la trufa y decora la cazuela. Pica el resto finamente, espolvorea la superficie y sirve.

SORPRESA DE PATATA Y CHISTORRA

Ingredientes: 4 p.

400 G DE CHISTORRA
4 HUEVOS
4-5 PATATAS
1 CEBOLLA
1/4 DE KG DE MAÍZ COCIDO ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL PEREJIL PICADO

Limpia las patatas y ponlas a cocer en una cazuela con agua. Añade una pizca de sal y deja cocer durante 20-25 minutos. Deja templar, pélalas y pásalas por el pasapurés.
Para la salsa de maíz, pica la cebolla finamente y ponla a pochar en una cazuelita con aceite. Cuando esté dorada añade el maíz cocido. Mezcla y cocina durante 5 minutos. Tritura con la batidora eléctrica, cuélala y resérvala.
Retira la piel de las chistorras y fríelas en una sartén sin aceite (reserva la grasa que suelten). Casca los huevos, reserva las yemas y fríe las claras en otra sartén con aceite.
Sirve en platos individuales, montando dentro de un cortapastas una capa de puré, otra de chistorra, otra con la clara de huevo frita y termina con otra capa de puré. Haz un hueco en la parte superior y asienta la yema.
Salsea los platos con la salsa de maíz, riega con unas gotas de aceite y espolvorea con perejil picado.

SUFLÉ DE PATATAS Y SALCHICHAS

Ingredientes: 4 p.

8 SALCHICHAS TIPO FRANKFURT

2 VASOS DE LECHE

1 VASO DE VINO BLANCO ACEITE DE OLIVA VIRGEN

1 CUCHARADA DE HARINA PURÉ DE PATATA

1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA

100 G DE GUISANTES COCIDOS

200 G DE PANCETA

1 RAMA DE PEREJIL SAL PIMIENTA

Cuece las salchichas en una sartén con vino blanco y un vaso de agua durante 5-8 minutos. Sácalas, ábrelas por la mitad y resérvalas.

Para preparar una bechamel ligera, pon la mantequilla a fundir en un cazo, agrega la harina, un poco de sal y de pimienta, mezcla bien e incorpora la leche poco a poco sin dejar de revolver. Resérvala.

Trocea la panceta y ponla a dorar en una sartén con aceite, añade los guisantes y saltéalos. Escurre bien y pásalos a una fuente de horno, encima coloca las salchichas, vierte encima la bechamel y, por último, cubre con el puré de patata. Introduce en el horno y gratina durante 5 minutos.

Sirve adornado con una rama de perejil.

TARTA DE PATATA Y CEBOLLA

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE CEBOLLAS
1 KG DE PATATAS
3 HUEVOS UN POCO DE NATA PIMIENTA SAL ACEITE DE OLIVA VIRGEN LECHE
3 LONCHAS DE BACÓN PIMIENTOS ROJOS

Lo primero que hay que hacer es preparar un puré de patata con un chorro de aceite, leche, agua y sal. Con este puré forra el fondo y las paredes del molde de forma consistente.
Realizada este operación, corta la cebolla en aros y dóralos en aceite a fuego lento. Por último, sofríe hasta dorar el bacón cortado en taquitos.
En un bol mezcla bien el bacón y la cebolla ya frita con los huevos batidos, un chorro de nata y una pizca de pimienta. Cuando tengas una mezcla compacta colócala en el molde.
Adórnalo con unas tiras de pimiento rojo e introduce al horno caliente a 160 grados durante 30 minutos, hasta que cuaje.

TORRE DE BERENJENAS, PATATAS Y QUESO

Ingredientes: 4 p.

1 BERENJENA
2 PATATAS
200 G DE QUESO DE FUNDIR EN LONCHAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA SALSA:
1 PUERRO
2 DIENTES DE AJO
1 CUCHARADA DE HARINA
1/2 VASO DE VINO BLANCO CABEZAS Y ESPINAS DE 4 SALMONETES SAL ACEITE DE OLIVA VIRGEN PEREJIL PICADO

Limpia la berenjena, córtala en rodajas de medio centímetro y sálalas. Déjalas reposar durante 2 horas para que suelten el agua y después fríelas en una sartén con un poco de aceite.
Limpia las patatas y ponlas a cocer (con piel) en una cazuela con agua. Déjalas templar, pélalas y córtalas en rodajas de 1 centímetro.
Para preparar la salsa, limpia y pica el puerro finamente y los dientes de ajo en láminas. Pon a rehogar en una cazuela con un poco de aceite. Sazona y añade las cabezas y espinas de pescado. Agrega la cucharada de harina, vierte el vino blanco y 1 vaso de agua. Cocina durante 20 minutos, cuélala y espolvoréala con un poco de perejil picado.
Unta una placa de horno con un poco de aceite. Coloca encima un cortapastas redondo y pon dentro una rodaja de berenjena, una de patata y una loncha de queso doblada, otra rodaja de berenjena, otra de patata y otra loncha de queso doblada.
Repite la operación hasta formar 4 torres.
Gratina en el horno hasta que se calienten, se deshaga el queso y se doren.
Saca del horno, agrega por encima la salsa preparada y sirve.